

Aloe vera, propoli, semi di pompelmo,
aglio, cipolla, timo, lavanda, bergamotto,
limone, chiodi di garofano, origano...
i rimedi della natura ad azione
antibiotica.

La natura
ha messo a nostra disposizione moltissime
sostanze ad azione antibiotica
che non hanno alcun effetto collaterale
indesiderato.

Questo libro indica
quali sono e come agiscono gli antibiotici naturali
e suggerisce quando e come utilizzarli
per la cura di:
acne, angina, aterosclerosi, artrite, bronchite,
cistite, influenza, herpes, micosi,
ulcera, otite, stomatite, verruche, ferite...
e altre malattie infettive.

ISBN 88-7031-676-9



9 788870 316766

lire 26 000
€ 13,43

Petra Neumayer

antibiotici naturali

*Proprietà e usi delle piante
per prevenire e guarire infezioni e disturbi*



Petra Neumayer

antibiotici naturali

red
edizioni

La collana 'L'altra medicina' propone una serie di testi sulle diverse vie per realizzare, mantenere o recuperare la salute. Orientate sulla nozione di benessere (piuttosto che su quella di malattia), di equilibrio unitario fisico e mentale, queste discipline sono spesso tenute ai margini dalla medicina accademica.

La collana presenta, volume dopo volume, un'informazione chiara, accessibile, concreta sui diversi aspetti della moderna visione di un'ecologia del corpo.

Ognuno dei testi che qui viene proposto è il risultato di una scelta svolta, a livello internazionale, tra tutto ciò che di meglio viene elaborato nell'ambito di ciascun soggetto; ciò nonostante, la forma di presentazione e il linguaggio sono curati in modo tale che l'argomento risulti accessibile e praticabile non solo da parte degli specialisti, ma di ciascun lettore che semplicemente sia interessato, per ragioni di conoscenza o motivi personali, alla prospettiva di un reale ampliamento dell'arte di guarire ed essere sani.

L'editore sarà lieto se queste 'proposte' susciteranno dibattiti, interventi, richieste di ulteriori ampliamenti o approfondimenti. Sarà inoltre lieto di dare notizie sulle nuove pubblicazioni a chiunque semplicemente invii il proprio nome, cognome, indirizzo a:

red edizioni, via Volta 43, 22100 Como, tel. 031-279146, fax 031-300135.

Indirizzo Internet: <http://www.red-edizioni.it>

E-mail: info@red-edizioni.it

autrice Petra Neumayer
traduzione ART servizi editoriali s.r.l. - Bologna,
e redazione dall'originale tedesco
Natürliche Antibiotika
Econ & List, Monaco © 1998
coordinamento Paolo Giomo
editore red studio redazionale e red edizioni © 2001
via Volta 43, 22100 Como

edizione VI V IV III II I

anno 2005 2004 2003 2002 2001

L'autrice

Petra Neumayer, giornalista tedesca, si occupa di divulgazione scientifica, su temi che riguardano la medicina naturale.

Come utilizzare nel modo migliore questo libro

Pochi farmaci hanno rivoluzionato la medicina moderna come gli antibiotici. Grazie ad essi è stato infatti possibile debellare malattie infettive di origine batterica come tubercolosi, meningite e tifo. Il loro uso indiscriminato li ha resi tuttavia sempre più inefficaci, portando allo sviluppo di ceppi di batteri antibiotico-resistenti estremamente difficili da combattere. La natura, però, mette a nostra disposizione una serie di sostanze dall'enorme potere battericida, che possono essere impiegate con successo sia nella cura delle infezioni, sia allo scopo di potenziare il sistema immunitario.

Nei primi capitoli di questo libro vengono passate in rassegna le varie categorie di antibiotici di sintesi, il loro funzionamento e gli effetti collaterali che si verificano a carico dell'organismo umano, spesso di entità non trascurabile.

Vengono quindi presentati in maniera esauriente gli antibiotici naturali: la loro storia, le loro proprietà e le modalità d'impiego.

Gli ultimi due capitoli trattano in particolare delle infezioni batteriche più comuni e di come possano essere curate facendo ricorso a efficaci rimedi naturali, tutti accompagnati dalle 'ricette' per realizzarli da sé.

Introduzione

Pochi farmaci sono stati in grado di rivoluzionare la medicina moderna come gli antibiotici. La scoperta della penicillina fu un evento inaspettato: i medici si trovarono tra le mani una sostanza di rapido e sicuro effetto, che poteva essere utilizzata per combattere le malattie infettive di origine batterica. Solo sessant'anni fa le patologie infettive rappresentavano ancora la maggior causa di morte. Grazie alla scoperta di Alexander Fleming, malattie quali polmoniti, tubercolosi, meningiti e tifo hanno smesso di terrorizzare l'umanità perché curabili in poche ore, o almeno così si credeva.

Poco dopo l'introduzione degli antibiotici nelle comuni terapie, apparve invece evidente che i microrganismi, contro cui il nuovo tipo di farmaci era così efficace, avrebbero ben presto 'imparato a reagire'. Quasi subito si svilupparono ceppi in grado di resistere alle nuove sostanze, e ci si trovò ancora una volta impotenti. Iniziò così una sfida, della quale ancora non si conosce il vincitore, tra biologi e chimici da un lato e batteri in grado di adattarsi di volta in volta alle nuove condizioni di vita dall'altro; alcuni ricercatori sostengono che saranno questi ultimi i vincitori.

L'uso ormai indiscriminato degli antibiotici ingigantisce la probabilità di dare vita a batteri immuni a questa potentissima arma ed epidemie mortali, causate da microrganismi resistenti agli antibiotici, si stanno facendo strada in tutto il mondo.

Un altro aspetto da non sottovalutare è che gli antibiotici distruggono non solo i batteri responsabili delle malattie, ma anche quelli che vivono all'interno del corpo, i cosiddetti *batteri saprofiti*. È noto a tutti quanto sia indispensabile al nostro benessere la flora batterica intestinale. Anche in bocca e nel naso si trovano colonie di batteri benefici che, tra l'altro, sono in grado di ostacolare l'insediamento di micror-

ganismi intrusi perché competono con loro nella lotta per la sopravvivenza. Più in generale, dai batteri saprofiti trae vantaggio il nostro sistema immunitario, e un utilizzo improprio degli antibiotici causa uno squilibrio tra le popolazioni batteriche e conseguenti variazioni nel microambiente in cui vivono. I danni che ne derivano per il nostro organismo sono molteplici: disturbi digestivi, infezioni, micosi diffuse e generale abbassamento delle difese immunitarie.

Abbiamo tuttavia la possibilità di modificare questo quadro, non certo rassicurante, riscoprendo e sfruttando le sostanze naturali che proteggono dai microrganismi.

In generale, gli antibiotici naturali non presentano alcun effetto collaterale se assunti per un periodo limitato di tempo e possono essere impiegati per curare, ma anche prevenire, malattie infettive di entità lieve o moderata. Un ritorno a rimedi naturali inoltre può avere una funzione educativa, limitando l'abuso degli antibiotici di sintesi e riservandone la prescrizione unicamente per curare infezioni gravi o addirittura mortali.

Gli antibiotici naturali sono, nella loro quasi totalità, sostanze messe a punto dalle piante nel corso dell'evoluzione per difendersi dalle aggressioni di batteri, funghi e virus.

La loro azione naturale e non aggressiva contribuisce a stimolare il sistema immunitario e consente di affrontare la stagione fredda senza timori anche se si è spesso soggetti a raffreddori, tonsilliti o cistiti. Le difese vengono potenziate e, in caso di infezione, saranno in grado di organizzare un'efficace controffensiva; al successivo incontro con il batterio patogeno, l'intero organismo sarà più forte.

Gli antibiotici naturali, che peraltro hanno prezzi contenuti, sono facilmente reperibili in farmacie, erboristerie o negozi di alimenti naturali sotto forma di compresse, sciroppi oppure oli essenziali.

Potete acquistare inoltre dei preparati che uniscono più sostanze al duplice scopo di combattere i microrganismi dannosi e rafforzare il sistema immunitario.

Gli antibiotici naturali vengono utilizzati da millenni dalle popolazioni di tutto il mondo: anche se solo oggi i progressi scientifici permettono di studiare e capire in quale modo agiscano, l'esperienza dei nostri avi ne testimonia la validità. Le tecniche chimico-farmaceutiche moderne permettono di sfruttare al 100% le potenzialità delle sostanze naturali, riuscendo a mettere a punto preparati meglio assimilabili e nei quali la concentrazione di principi attivi è maggiore, ma devono tutto questo, senza dubbio, all'attenta osservazione della natura e alla millenaria tradizione di guaritori, sciamani e persone comuni.

La scoperta della penicillina

Secondo la ricerca farmacologica, gli antibiotici sono rimedi recenti, ma questo non è del tutto vero. Più di 4000 anni fa, per esempio, in Cina si curavano infezioni cutanee con una pomata a base di soia su cui si erano fatte sviluppare delle muffe, e anche gli indiani d'America ottenevano una pasta per gli stessi scopi partendo da chicchi di mais lasciati ammuffire.

L'efficacia di questi preparati era garantita da millenni di esperienza, anche se adesso siamo in grado di spiegarne scientificamente il funzionamento.

La storia degli antibiotici ha radici molto lontane. Cerchiamo allora di capire in quale modo, scoprendo una sostanza in grado di annientare i batteri, nel 1928 Alexander Fleming sia stato l'artefice del cammino trionfale di un farmaco nuovo e rivoluzionario.

La scoperta di microrganismi che causano malattie

Facciamo un salto nel passato, fino alla seconda metà dell'Ottocento. Nel 1867, il chirurgo inglese Joseph Lister decise spontaneamente e autonomamente di stabilire precise regole igieniche nel corso dei suoi interventi, cominciando per esempio a pulire gli strumenti con lo spray di acido carbolic, dal forte potere disinfettante, e ad indossare camici puliti prima di ogni operazione.

L'accoglienza che i colleghi riservarono al suo comportamento fu piuttosto tiepida perché, a quei tempi, un bravo chirurgo si riconosceva anche dall'abbigliamento: più le macchie sul camice erano numerose, maggiori erano gli interventi complicati che chi lo indossava aveva sicuramente svolto. Inoltre, tra un'operazione e l'altra gli strumenti chirurgici non venivano disinfettati e sterilizzati, ma solo sciacquati! Lister aveva però notato che, tra i pazienti dei colle-

ghi incuranti delle norme igieniche, il numero dei decessi post-operatori era molto alto.

Dopo innumerevoli discussioni e inutili morti, l'ospedale in cui lavorava decise di adottare i suoi metodi, soprattutto in considerazione del fatto che, tra i pazienti a lui affidati, erano sempre meno quelli che morivano.

Nessuno però poteva ancora spiegare il nesso tra la pulizia e l'igiene e un miglior decorso post-operatorio: era evidente che i processi di guarigione erano più rapidi e che le ferite si chiudevano con meno problemi, ma non era altrettanto chiara la ragione.

In linea di principio, Louis Pasteur e Robert Koch avevano intuito che doveva esserci una correlazione tra le malattie e quei piccolissimi organismi che, per mancanza di strumenti idonei, a quel tempo non erano ancora visibili. Anche i primi vaccini contro la varicella di Edward Jenner (nel XIX secolo) si basavano sul concetto che dovesse esistere 'qualcosa', sostanze o particelle, responsabile della malattia. Già nel 1674 inoltre il commerciante olandese Leeuwenhoek aveva comunicato alla Royal Society di Londra di aver osservato in una goccia d'acqua, con un apparecchio di sua invenzione (il primo microscopio), dei 'minuscoli animaletti'. Gli accademici ignorarono la scoperta e archiviarono la cosa senza darle seguito, ma Leeuwenhoek aveva visto esattamente i batteri!

Si dovettero attendere ancora due secoli prima che i microrganismi tornassero alla ribalta. Lo studioso più noto tra coloro che si dedicarono intensamente allo studio dei batteri, della loro riproduzione e della loro diffusione fu Louis Pasteur, chimico e biologo francese vissuto tra il 1822 e il 1895. Egli riuscì a dimostrare che i responsabili della putrefazione della carne erano microrganismi presenti nell'aria; i suoi studi permisero di spiegare inoltre i processi di fermentazione e decomposizione.

Il suo maggior contributo fu quello di introdurre il concetto di infettività, osservando che gli agenti patogeni penetrano nell'organismo attraverso molte strade e che le infezioni sono i maggiori responsabili delle malattie.

La classificazione dei microrganismi

Robert Koch contribuì a far progredire gli studi sui batteri e spianò la strada verso la scoperta della penicillina. A lui va infatti il merito di aver messo a punto in laboratorio il famoso terreno di coltura costituito da agar-agar, una sostanza ricca di amido ricavata da alghe marine: si tratta di un ambiente *ad hoc* nel quale i batteri riescono a riprodursi con estrema rapidità. La pratica di 'coltivare i batteri', ancora in uso negli odierni laboratori di analisi, permise di studiare meglio i microrganismi prelevati in piccole quantità da sangue, urina, saliva, secrezioni o tessuti dei malati. Il lavoro di Koch consentì inoltre di classificare i vari tipi di batteri.

Importante fu anche il contributo del danese Hans Christian Gram, che nel 1881 sviluppò alcuni metodi per evidenziare i batteri in fase di studio: scoprì che alcune sostanze coloranti agivano in modo diverso a seconda del tipo di microrganismo, cosa che permetteva di capire velocemente quale popolazione si fosse sviluppata nella coltura. Anche questa metodologia, seppure affinata nel corso degli anni, è tuttora in uso e agli inizi del XX secolo fu di notevole aiuto per verificare l'efficacia degli antibiotici sui vari ceppi di batteri.

Un'idea rivoluzionaria: uccidere i batteri

Nello stesso periodo, anche il tedesco Paul Ehrlich mise a punto, presso l'ospedale Charité di Parigi, un procedimento di colorazione dei batteri mediante il blu di metilene. Questa sostanza però, al contrario dei coloranti di Gram, uccideva i batteri all'istante, e la scoperta portò Ehrlich a una geniale intuizione: trovare sostanze la cui affinità con i batteri fosse elevata, che fossero in grado di ucciderli ma che, al tempo stesso, non danneggiassero l'organismo del paziente. Nel 1881, quando pubblicò le sue considerazioni sul blu di metilene, l'idea era davvero rivoluzionaria e diede una svolta alla ricerca medica. Ehrlich è oggi considerato il padre della chemioterapia.

Una muffa all'attacco dei batteri

Quindici anni dopo l'intuizione di Ehrlich, nel 1896, lo studente francese di Medicina Ernest Duchesne osservò che alcune muffe producevano una sostanza in grado di uccidere i batteri, ma il suo lavoro non venne sviluppato e finì presto nel dimenticatoio.

Durante la prima guerra mondiale, il medico scozzese Alexander Fleming lavorava come assistente di Almroth Wright presso l'ospedale St. Mary di Londra. Quest'ultimo era alla ricerca di metodi che evitassero l'infezione delle ferite dei soldati e la conseguente setticemia, una delle principali cause di mortalità durante le guerre del passato. Prelievi effettuati dalle ferite vennero trasferiti nelle colture di agar-agar, dove i batteri all'origine dell'infezione proliferavano e potevano essere identificati e studiati. Inoltre era possibile testare su di essi l'effetto di varie sostanze in grado di renderli inoffensivi, ma era necessario verificare che queste non danneggiassero il paziente. Il disinfettante utilizzato da Lister nelle operazioni chirurgiche, per esempio, non può essere usato a scopo terapeutico a causa della sua tossicità, senza contare che uccide più rapidamente i leucociti (i globuli bianchi, cellule del sangue fondamentali nella difesa immunitaria) dei batteri, causando la distruzione del nostro sistema di 'autodifesa'.

Armi contro gli intrusi

Nel 1921 Fleming fece una scoperta che accelerò la ricerca: isolò infatti il lisozima, un enzima presente nei liquidi corporei (muco nasale, lacrime, saliva) in grado di aggredire e lacerare la parete cellulare dei batteri. Analizzando un campione della propria mucosa nasale prelevato durante un raffreddore, si accorse della presenza di qualcosa che riusciva ad arginare la proliferazione dei batteri. Inizialmente credette di aver individuato i macrofagi, le cellule del sistema immunitario deputate alla 'cattura' dei corpuscoli estranei, ma dopo alcuni test appurò che si trattava di una proteina, e più precisamente di un enzima. In una persona sana il li-

sozima impedisce di annidarsi e proliferare ai batteri che penetrano nell'organismo attraverso occhi, bocca, gola o naso. La concentrazione di lisozima presente nel campione studiato da Fleming era comunque troppo bassa per riuscire a combattere batteri pericolosi e iperprolifici. Ciò nonostante, l'individuazione di una sostanza prodotta dall'organismo in grado di colpire i microrganismi fu, da un lato, di sostegno alle teorie di Wright sull'importanza del sistema immunitario nella lotta contro le infezioni, e dall'altro indicò che la natura aveva già messo a disposizione dell'uomo sostanze battericide, si trattava solo di scoprire quali. Come spesso accade, una scoperta rivoluzionaria arriva in modo casuale, grazie ad una serie di fortuite coincidenze. Fleming probabilmente dimenticò in un angolo del laboratorio una delle colture, e fu proprio questa sua 'sbadataggine' a permettere di giungere alla scoperta decisiva.

L'attimo decisivo

La curiosità spinse Fleming ad analizzare la coltura dimenticata, e in questo modo si accorse che nell'area attorno alla zona colonizzata dal microrganismo intruso gli stafilococchi erano morti, mentre in altre crescevano e si moltiplicavano. Ne dedusse che la morte dei batteri in quell'area andava attribuita al microrganismo, che cercava di sopravvivere difendendo un antibatterico attorno a sé. Fleming scoprì che il sorprendente intruso era il *Penicillium notatum*, una comunissima muffa che cresce, per esempio, anche sul pane: isolò la sostanza responsabile della morte degli stafilococchi e la chiamò *penicillina*.

Nel corso di ulteriori esperimenti scoprì che la penicillina era micidiale per alcuni batteri e assolutamente innocua per altri; capitava inoltre che lo stesso tipo di batterio a volte sopravvivesse, perché la quantità di penicillina non era sempre sufficientemente elevata. Nel 1931 pubblicò il suo ultimo lavoro, perché questo campo di studi non lo convinceva del tutto, e le scoperte segnarono una battuta d'arresto.

La riscoperta della penicillina

Nel 1939 il lavoro di Fleming venne ripreso dai ricercatori di Oxford Howard Florey, Ernst Chain e Norman Heatly, che nel giro di un paio di anni svilupparono metodi per isolare la penicillina e produrla in quantità significative. La seconda guerra mondiale fece concentrare gli sforzi dei ricercatori e dal 1942 circa negli Stati Uniti cominciò la produzione vera e propria della penicillina.

Nel 1945 venne assegnato il premio Nobel per la medicina a Fleming, Florey e Chain.

Alexander Fleming nacque nel 1881 a Darvel nell'Ayrshire, in Scozia. Frequentò insieme con il fratello Robert la facoltà di Medicina dell'Università di Londra, facendo il tirocinio all'ospedale St. Mary, dove lavorò dal 1928 al 1948. Mentre il fratello divenne specialista in Oculistica, i suoi interessi si rivolsero alla Batteriologia, di cui divenne docente nel 1938. Nel 1943 entrò a far parte della Royal Society per le Scienze naturali e nel 1944 venne insignito del titolo di baronetto; ricevette il premio Nobel per la medicina nel 1945. Morì nel 1955.

Come agiscono gli antibiotici

La parola 'antibiotico' deriva dal greco *antibiosi* (letteralmente 'contro la vita') e definisce sostanze naturali, o prodotte per via sintetica, che impediscono ai microrganismi patogeni di svilupparsi. In ambito strettamente medico, con questo termine ci si riferisce ai battericidi (in grado di uccidere i batteri), inefficaci però contro virus e funghi per i quali si usano farmaci detti rispettivamente antivirali o antinfettivi.

I batteri sono organismi monocellulari, costituiti cioè da un'unica cellula; gli antibiotici agiscono essenzialmente alterandone i normali processi metabolici, di crescita, riproduzione o nutrimento. La caratteristica di un antibiotico usato a scopo terapeutico però è quella di intervenire unicamente sui batteri, tenendosi alla larga dal metabolismo delle cellule umane ed evitando pericolosi effetti collaterali.

In seguito alla scoperta della penicillina, sono state isolate migliaia di altre sostanze naturali e altrettante sono state messe a punto nei laboratori; tra tutte queste è stato possibile selezionare quelle con la migliore proporzione tra potere antibiotico ed effetti indesiderati. Negli Stati Uniti si trovano in commercio 500 tipi di farmaci ad azione antibiotica, e in Italia almeno 300, alcuni dei quali prescritti solo in campi ristrettissimi.

Non esiste un antibiotico privo di effetti collaterali; quando si decide di agire sui batteri è inevitabile che questa azione spezzi il delicato equilibrio nel nostro organismo. Da leggere indisposizioni dello stomaco fino alle reazioni allergiche più gravi, tutti gli organi possono essere colpiti, senza dimenticare che un'assunzione non oculata danneggia la flora batterica delle nostre mucose.

Un antibiotico può essere ad azione battericida, ovvero che uccide i batteri, oppure batteriostatico, inibendone invece la riproduzione. In questo secondo caso la colonia di batteri

muore 'naturalmente' o viene sconfitta dal nostro sistema immunitario. I batteri si riproducono per scissione, cioè si dividono dando vita a due organismi distinti, e in condizioni normali il loro numero raddoppia mediamente ogni 20 minuti: è proprio questa loro capacità di moltiplicarsi rapidamente a mettere in difficoltà le nostre difese.

Esistono inoltre altri antibatterici che interferiscono nel metabolismo cellulare bloccando o inibendo le funzioni di alcuni enzimi, sostanze fondamentali per le reazioni biochimiche, come, per esempio, i *sulfamidici*.

Per far fronte ai numerosi ceppi batterici, sono disponibili alcuni farmaci antibiotici detti 'ad ampio spettro', cioè in grado di agire e neutralizzare molti di essi contemporaneamente. Un punto molto importante da ricordare infatti è che le specie patogene non sono tutte uguali; anzi, differiscono tra loro al punto tale che un antibiotico in grado di agire, per esempio, sulla duplicazione di una risulta completamente inoffensivo per un'altra.

Tuttavia i batteri sono riusciti a loro volta, come tutte le specie che sentono minacciata la loro sopravvivenza, a dotarsi di meccanismi difensivi nei confronti di sempre più numerosi farmaci che inizialmente erano efficaci nella loro azione di contrasto. La causa di questa evoluzione va imputata a un utilizzo eccessivo o improprio di antibiotici da parte dei medici, un atteggiamento che deve assolutamente essere modificato per impedire la nascita di ceppi di batteri sempre più resistenti e potenzialmente inattaccabili.

Posologia, effetti collaterali e resistenze

In relazione a quanto spiegato nelle pagine precedenti, ecco alcuni accorgimenti che è bene osservare nel caso si debbano assumere antibiotici.

- Gli antibiotici sono farmaci molto efficaci e potenti e non vanno *mai* assunti senza aver prima consultato il medico. Un uso scorretto vi sottopone inutilmente al rischio degli effetti collaterali, favorisce la selezione di batteri resistenti al farmaco e non porta alcun beneficio.
- Una volta guariti, gettate gli antibiotici rimasti negli appositi raccoglitori dei farmaci scaduti. Non conservateli per impieghi futuri e non passateli ad altre persone.
- Non interrompete assolutamente la cura ai primi segnali di miglioramento. Seguite scrupolosamente le indicazioni del medico, perché la durata della cura è pensata per eliminare completamente i batteri patogeni, mentre i sintomi possono regredire anche quando il loro numero si è semplicemente ridotto. Interrompere il trattamento significa dare la possibilità ai batteri ancora presenti di reagire ed evolversi in un nuovo ceppo molto più resistente. Questo a sua volta comporta l'impiego di altri antibiotici, più potenti e con maggiori effetti collaterali sull'organismo.
- Per gli antibiotici 'non naturali' è necessaria la prescrizione medica, che ne stabilisce tipo, dosaggio e posologia in relazione allo specifico batterio all'origine della vostra malattia. Fate riferimento a un esperto anche se decidete di assumere quelli naturali: le cure 'fai da te' sono sempre rischiose.

Le più importanti famiglie di antibiotici e i loro effetti collaterali più comuni

Beta-lattamici

A questo gruppo di antibiotici appartengono essenzialmente le *penicilline* e le *cefalosporine*, battericidi molto

potenti. Il loro meccanismo di azione interferisce nella formazione delle nuove pareti durante la duplicazione dei batteri, per questo è facile intuire come siano efficaci solo su popolazioni attive in piena fase di crescita e replicazione. Una cura a base di beta-lattamici non è indicata per soggetti con sistema immunitario debilitato, perché non riuscirebbero a liberarsi degli eventuali ceppi quiescenti sfuggiti all'azione del farmaco e tanto meno a rispondere adeguatamente al momento della loro riattivazione.

Le *penicilline*, antibiotici ad ampio spettro, sono utilizzate soprattutto nel caso di otiti, riniti, faringiti, laringiti, bronchiti e polmoniti. Effetti collaterali gravi sono relativamente poco frequenti; il pericolo maggiore è costituito dalle reazioni allergiche che possono arrivare, nei casi più drammatici, fino allo shock anafilattico. Questo rischio non è tuttavia connesso in modo specifico alla penicillina, che ne è semplicemente il fattore scatenante in relazione alla sensibilità individuale.

Le *cefalosporine* sono utili contro numerosi batteri responsabili di ferite e di infezioni alle vie respiratorie, ai reni e alle vie urinarie. Spesso rappresentano un'alternativa per pazienti allergici alle penicilline, in quanto è molto raro che una persona non tolleri entrambi gli antibiotici. Gli effetti collaterali acuti sono rari, ma a volte si presentano problemi renali o allergici. In particolare negli anziani potrebbero verificarsi alterazioni della capacità di coagulazione del sangue.

Aminoglicosidi

Questi potentissimi antibiotici (*streptomina* e *gentamicina*) vengono usati solo in casi molto gravi per via sistemica, cioè in modo da diffondersi in tutte le parti del nostro corpo. Più frequente invece è il loro utilizzo topico, in colliri e pomate per la cura di infezioni a occhi, bocca o cute. I rischi di danni al cuore, ai reni o al sistema nervoso sono rilevanti nel caso di uso sistemico; l'assunzione è assolutamente da evitare per donne in gravidanza, lattanti e bambini perché determina danni irreversibili al sistema nervoso centrale.

Tetracicline

Questa categoria non presenta particolari controindicazioni e, come le penicilline, non dà origine a gravi effetti collaterali.

Si tratta di antibiotici batteriostatici ad ampio spettro cui tuttavia, con il passare del tempo, sempre più specie batteriche hanno sviluppato una forte resistenza. Gli effetti collaterali più comuni sono nausea, epigastralgie, diarrea e colorazione dei denti nei bambini in età evolutiva. Raramente si sono osservati danni epatici. Trovano impiego nella cura di alcune forme di bronchiti e polmoniti o malattie croniche della pelle.

Macrolidi

A questa famiglia appartiene la famosa *eritromicina*, somministrata spesso come alternativa a penicilline e cefalosporine. Si tratta di un antibiotico ad ampio spettro, simile alle tetracicline, usato per curare forme di polmonite che non reagiscono ad altri farmaci. Un'ulteriore applicazione è quella contro la toxoplasmosi, una malattia infettiva molto grave se contratta da una donna durante la gravidanza, perché il batterio si annida nella placenta e viene trasmesso al feto. Se l'infezione avviene durante i primi 5 o 6 mesi della gestazione i danni possono essere molto gravi e provocare aborti spontanei. Gli effetti collaterali più comuni sono disfunzioni del fegato, disturbi allo stomaco e all'intestino, più raramente danni all'udito, tutti quasi sempre reversibili.

Chinolonic

Questa categoria di antibiotici (tra cui la *ciprofloxacina*) inibisce il DNA-girasi, un enzima fondamentale per la replicazione del DNA batterico, e impedisce alle cellule di proliferare.

Si somministrano chinolonic in presenza di allergie accertate ad altri antibiotici; sono indicati soprattutto in caso di infezioni alle vie urinarie e alle vie respiratorie o cutanee. Anche l'*Helicobacter pylori*, il batterio in parte responsabile di una grossa percentuale di ulcere gastriche, viene combattuto con antibiotici di questo gruppo. Tra gli effetti inde-

siderati più comuni ci sono nausea, dolori allo stomaco e diarrea; meno frequenti, ma più fastidiosi, sono cefalee, vertigini, depressione, disturbi del sonno e agitazione. Donne in gravidanza o durante l'allattamento e bambini non dovrebbero assumere chinolonic, che possono causare danni alle ossa e dolori muscolari.

Sulfamidici

I sulfamidici, che non derivano da microrganismi ma sono stati sintetizzati in laboratorio, interferiscono con la produzione dell'enzima necessario alla formazione dell'acido folico, indispensabile alla vita del batterio, senza tuttavia comprometterla per quello che riguarda le cellule umane.

La loro azione è batteriostatica, ma non battericida, e vengono oggi prescritti di rado a causa della resistenza che sempre più tipi di batteri hanno sviluppato; per esempio, in caso di tracoma (una particolare infezione all'occhio). In associazione ad antibiotici, invece, possono curare certi tipi di polmoniti, la toxoplasmosi e la malaria.

Cloramfenicolo

Questo antibiotico esplica la sua azione compromettendo la sintesi proteica delle cellule dei batteri, ma purtroppo anche delle nostre, causando effetti collaterali importanti e pericolosi. Viene utilizzato solo per curare il tifo e in caso di infezioni talmente gravi da far passare in secondo piano il rapporto danno/beneficio. Tra gli effetti associati si segnalano gravi danni a carico del midollo osseo con compromissione della formazione delle cellule del sangue.

Lincosamidi

Si tratta in questo caso di particolari antibiotici dalla struttura proteica; i più famosi principi attivi sono la *lincomicina* e la *clindamicina*, quest'ultima 10 volte più potente.

L'assunzione di lincosamidi agisce pericolosamente sulla flora batterica molto più di quanto facciano altri antibiotici, alterando gli equilibri naturali e lasciando il campo libero a batteri più resistenti. Possono quindi insorgere gravi infiammazioni del colon (colite pseudomembranosa), con fre-

PRINCIPI ATTIVI FONDAMENTALI	
Famiglie di antibiotici	Principi attivi
Beta-lattamici	Penicillina Cefalosporina
Aminoglicosidi	Streptomicina Gentamicina Sisomicina Neomicina Tobramicina Amicacina
Tetracicline	Tetraciclina Ossitetraciclina Minociclina Doxiciclina
Macrolidi	Eritromicina Oleandomicina Spiramicina Azitromicina
Chinolonic	Acido nalidixico Cinoxacina Norfloxacin Ciprofloxacina Ofloxacina
Sulfamidici	Sulfonamide
Cloramfenicolo e derivati	Cloramfenicolo Tiamfenicolo
Lincosamidi	Lincomicina Clindamicina

quenti scariche diarroiche sanguinolente che rischiano di portare alla morte del paziente.

I lincosamidi vengono impiegati solo quando altri principi attivi si sono dimostrati inefficaci, in genere in caso di malattie infettive delle ossa (mieliti) e delle articolazioni.

Da questo quadro avrete certo compreso che gli antibiotici, pur essendo farmaci di importanza indiscutibile, devono essere assunti con cautela e solo se strettamente necessari,

considerate le problematiche e i rischi a essi correlati. Non dimenticate inoltre che sostanze antibiotiche possono trovarsi anche in prodotti 'insospettabili' come colliri e pomate, quindi segnalate sempre al vostro medico eventuali allergie o intolleranze a qualcuno di essi.

Quando usare gli antibiotici

È ormai un dato di fatto che gli antibiotici vengano prescritti con eccessiva leggerezza, tanto che perfino molti medici non faticano ad ammetterlo.

Normalmente infatti il nostro sistema immunitario è perfettamente in grado di affrontare batteri, virus e funghi con i quali viene in contatto attraverso l'aria, l'acqua e il cibo, e i segnali della 'battaglia' in corso sono febbre, malessere, cefalea, stanchezza e così via, che scompaiono nel giro di pochi giorni.

Se però, per qualche ragione, le nostre difese non sono abbastanza forti, sono sufficienti stress o un regime alimentare scorretto per rendere la risposta immunitaria del tutto inadeguata. I batteri possono danneggiare i tessuti, rilasciare sostanze tossiche e infine diffondersi in tutto il corpo attraverso il sangue, intaccando anche gli organi vitali; lo stesso può accadere se sono particolarmente virulenti, cioè molto aggressivi e resistenti.

Gli antibiotici sono senza dubbio indicati in casi di gravi infezioni, di pericolose epidemie o di pazienti con difese immunitarie indebolite. Anche ferite profonde e interventi chirurgici comportano un'alta probabilità di infezione e richiedono quindi l'uso di antibiotici a scopo profilattico, somministrati cioè anche se non sono visibili segni di un'infezione.

Prescrizioni superflue

Una ricerca pubblicata nel 1977 sul 'British Medical Journal' spiegava che il 60% dei bambini che si erano rivolti al medico per un'otite media, il giorno seguente non presen-

tava più dolore all'orecchio, che gli fosse stato somministrato un antibiotico oppure un placebo, cioè un preparato privo di sostanze medicamentose. Tutto questo dimostra che la prescrizione degli antibiotici non è così indispensabile, e che esiste una gamma di malattie lievi che potrebbero essere curate senza farvi ricorso.

Le affezioni delle vie respiratorie meritano a questo proposito un'attenzione particolare. Il 90% di esse è causato da virus, contro cui gli antibiotici di sintesi sono assolutamente inutili, ma nonostante ciò vengono prescritti in continuazione. Il loro unico reale beneficio sarebbe la prevenzione di eventuali sovrainfezioni batteriche, perché il virus da un lato ha indebolito le mucose, e dall'altro sta impegnando il sistema immunitario. I batteri infatti in queste situazioni hanno vita facile, soprattutto se il muco prodotto allo scopo di difendere le pareti del sistema respiratorio non viene rimosso efficacemente, creando un ottimo terreno su cui proliferare.

Anche nel caso delle faringiti i microrganismi responsabili sono spesso virus, ma ancora una volta si sceglie di ricorrere alla penicillina che ha azione sugli streptococchi beta-emolitici. La prescrizione viene fatta a scopo preventivo, perché questi batteri sono molto diffusi a livello di bocca e faringe, ed è sempre possibile che si verifichi una sovrainfezione, le cui conseguenze sono molto serie. Gli organi più colpiti sono i reni (nefriti) e il cuore (endocarditi), ma si tratta in ogni caso di eventi non così comuni.

Esiste tuttavia un metodo per valutare se sia realmente presente un'infezione batterica, per stabilire quale tipo di batteri ne sia responsabile e somministrare quindi l'antibiotico più indicato. Stiamo parlando dell'*antibiogramma*, un esame di laboratorio che si esegue su campioni di sangue, urina, feci, muco o pus, ma che purtroppo, come ogni esame specifico, richiede tempo ed è costoso. Per questo si decide di farvi ricorso solo quando la somministrazione di diversi tipi di antibiotici si è rivelata inutile, anche se ormai è tardi: la flora batterica e gli altri batteri saprofiti sono già stati du-

Che cos'è un antibiogramma?

L'antibiogramma è un esame che si effettua per provare con certezza la sensibilità di un agente batterico a diversi antibiotici e quindi orientare la terapia. Si preleva dal paziente un campione di sangue, muco, pus, feci o urine e lo si esamina al fine di rilevare la tipologia del batterio all'origine della malattia. Questo viene poi fatto proliferare in varie colture, in modo da ottenere più popolazioni e testare su ognuna di esse l'efficacia di un antibiotico. Nel caso più antibiotici fossero in grado di annientare il batterio, si sceglierà quello che prevede effetti collaterali di minore entità.

Se la gravità della situazione richiede un intervento tempestivo, andranno somministrati antibiotici ad ampio spettro fino a quando la risposta del laboratorio non stabilirà quello più adatto.

ramente colpiti, sono già comparsi i primi effetti collaterali e la malattia è in uno stadio più avanzato.

In alcuni casi può essere corretto sfruttare più antibiotici molto specifici, per un'azione mirata che cerchi tuttavia di proteggere i saprofiti.

La prossima volta che il medico vi propone un antibiotico, provate a chiedergli se è proprio necessario, se non ci sono altre strade da provare prima di un intervento così drastico; ricordate che spesso molti medici prescrivono gli antibiotici solo per non correre rischi. Sarebbe auspicabile impostare con le persone responsabili della nostra salute un rapporto basato sul dialogo e sulla fiducia reciproca, in modo che eventuali riserve su alcuni trattamenti farmacologici possano essere discusse apertamente e serenamente.

Bisogna inoltre tenere in considerazione un ulteriore aspetto della questione. Il 90% del sistema linfatico, cioè l'insieme dei linfonodi e dei vasi in cui, in parole semplici, ha sede gran parte delle nostre difese immunitarie, è localizzato

nell'intestino. Grazie all'uso sconsiderato di antibiotici, le mucose intestinali si danneggiano e divengono permeabili a sostanze che in condizioni normali non verrebbero assorbite. Questo provoca una reazione del sistema immunitario che risponde creando appositi anticorpi, ma in realtà questo significa che abbiamo sviluppato un'allergia a quella determinata sostanza, che si manifesterà violentemente al nostro prossimo incontro con essa. I danni alla flora batterica possono anche causare la diffusione di funghi come la *Candida albicans*, e infine comportano una minor produzione di vitamine del gruppo B.

È dunque buona norma cercare di ripristinare la flora batterica durante e dopo una cura di antibiotici assumendo, per esempio, fermenti lattici vivi sotto forma di prodotti specifici, ma anche semplicemente mangiando regolarmente yogurt naturale.

Il problema delle resistenze

Analizziamo ora in dettaglio per quale motivo e in quale modo i batteri riescano a sviluppare resistenze nei confronti degli antibiotici, argomento ampiamente trattato anche dalla letteratura scientifica.

Nei primi anni Cinquanta, quando da poco erano stati introdotti gli antibiotici in terapia, gli scienziati si trovarono a dover fronteggiare un problema che non avevano previsto: gli stafilococchi, causa di gravissime forme di polmoniti, all'improvviso smisero di subire l'azione della penicillina, che inizialmente li aveva letteralmente sbaragliati.

Si scoprì che era comparso un nuovo ceppo batterico, dotato di un enzima in grado di invalidare l'effetto della penicillina, e il passo seguente fu quello di modificare l'antibiotico. Ben presto tuttavia si svilupparono altri ceppi resistenti, e gli scienziati si ritrovarono al punto di partenza.

La velocità con cui i batteri sono in grado di evolversi, adattandosi ad ambienti ostili e attuando strategie difensive contro i farmaci è davvero impressionante: per fare un esempio, nel tempo in cui una nuova generazione di uomini prende il

posto della precedente, nascono ben 525 600 nuove generazioni di batteri!

Negli ospedali, dove la necessità di igiene assoluta porta all'uso di disinfettanti potentissimi, il problema delle resistenze è già molto esteso. È noto che alcuni pazienti, in particolare i più anziani e deliranti, durante i ricoveri ospedalieri contraggono malattie infettive difficilmente curabili. Questo accade appunto perché in questi ambienti si registra una maggiore presenza di ceppi patogeni resistenti che, anche se di norma non sono preoccupanti, per un organismo indebolito possono essere estremamente pericolosi.

Esiste poi un altro aspetto da non sottovalutare. Le case farmaceutiche, al fine di ammortizzare le spese investite nella ricerca, pubblicizzano a tappeto i loro nuovi prodotti, e capita spesso che contro un batterio da tempo conosciuto venga utilizzato l'ultimo ritrovato: una procedura rischiosa, perché favorisce prima del tempo, e senza alcun beneficio, la selezione di nuove resistenze.

Secondo gli studiosi, errate prescrizioni di antibiotici sono anche dovute al fatto che, a eccezione degli specialisti del settore, i medici di base non sono più in grado di mantenersi aggiornati sull'immenso numero di antibiotici disponibili, né di valutare le differenze, talvolta molto sottili, che intercorrono tra essi.

Molti specialisti dichiarano con crescente preoccupazione che il problema delle resistenze rischia di mettere in ginocchio l'umanità. Nei paesi più poveri, dove le carenze igieniche e la malnutrizione favoriscono il diffondersi di malattie, si sono già riscontrate epidemie di batteri resistenti agli antibiotici, ma anche le nazioni industrializzate non sono immuni al diffondersi di nuove ondate di tubercolosi, difterite, meningite o tifo provocate da batteri un tempo debellati.

Alcuni meccanismi noti all'origine delle resistenze

La lotta per la sopravvivenza è una peculiarità della natura, e interessa uomo e batterio allo stesso livello.

Le condizioni di vita sono soggette a cambiamenti, quindi gli individui che sono in grado di adattarsi sopravvivono e trasmettono ai loro discendenti la caratteristica che ne ha

fatto dei vincenti. Nel caso dei batteri, l'incontro con una sostanza a potere antibiotico non è altro che una sfida ambientale cui reagire con adeguati stratagemmi evolutivi.

Così, per esempio, sopravvivono e si replicano quei microrganismi che riescono a produrre un enzima capace di rendere inefficace l'antibiotico, oppure quelli che differiscono dai loro simili proprio in quella particolare caratteristica che permetterebbe al farmaco di stabilire che si tratta della cellula batterica su cui agire.

Alcuni batteri poi sono stati in grado di adottare meccanismi di difesa che agiscono depistando i farmaci: lievi differenze nel processo metabolico spostano il 'bersaglio' della molecola dell'antibiotico, rendendolo del tutto inefficace.

Esiste infine una quarta strategia, scoperta di recente, grazie alla quale alcune cellule batteriche sono in grado di espellere la sostanza antibiotica ancora prima che possa iniziare ad agire.

Se non si decide di cambiare atteggiamento, altri preoccupanti cambiamenti si prospettano all'orizzonte: gli scienziati infatti hanno notato che le conquiste raggiunte da una specie batterica nella lotta contro gli antibiotici possono essere trasmesse *in toto* a un'altra, accorciando pericolosamente i tempi di evoluzione dei ceppi resistenti.

La scoperta degli antibiotici naturali

Gli antibiotici di sintesi non vanno certo demonizzati: se prescritti correttamente sono fondamentali per debellare infezioni pericolose in quanto annientano o comunque tengono sotto controllo i batteri patogeni. Un uso attento, mirato e scientifico ne fa uno strumento importantissimo nelle mani di medici responsabili e preparati.

Pensiamo ora al processo di guarigione di un paziente come a un percorso che conduce dal punto in cui i batteri patogeni hanno preso il sopravvento al punto in cui questi sono stati sconfitti: questo ipotetico tragitto può essere affrontato con vari mezzi.

L'antibiotico può essere paragonato a un'auto sportiva, che alla velocità di 200 km orari ci fa giungere a destinazione in un batter d'occhio. La guarigione è immediata, ma il viaggio è stato pericoloso: abbiamo rischiato un incidente, ovvero la grave conseguenza di un effetto collaterale; inoltre siamo intossicati dai gas di scarico del bolide e dobbiamo smaltire milioni di microrganismi morti e tutte le sostanze tossiche rilasciate. Siamo spossati e indeboliti, e se venissimo in contatto con un altro tipo di batteri (o addirittura con lo stesso), oppure con un virus o un fungo, per noi sarebbero guai.

Al punto opposto, c'è la possibilità di percorrere la strada della guarigione a piedi, cioè senza alcun aiuto esterno, contando unicamente sulle nostre forze. È una strategia che richiede parecchio tempo e potremmo non avere l'energia sufficiente per arrivare in fondo.

Infine esiste la bicicletta, che con un po' di allenamento ci porta ovunque in tempi ragionevoli. Forse arriveremo a destinazione un po' stanchi, ma i batteri che attenteranno di nuovo alla nostra salute dovranno fare i conti con un sistema immunitario molto più forte.

Gli antibiotici naturali sono le nostre biciclette: uccidono o tengono sotto controllo i batteri, e contemporaneamente rinforzano le nostre difese.

Il nostro organismo, un insieme in equilibrio

I batteri che possono farci ammalare vivono normalmente nell'aria, nell'acqua, in ciò che beviamo e mangiamo e addirittura all'interno del nostro corpo, ma questo non significa certo che siamo continuamente malati. Quando poi tra i colleghi, i compagni di scuola o in famiglia si diffonde una malattia contagiosa, non tutti si ammalano: come si spiegano questi fatti? Com'è possibile entrare in contatto con microrganismi patogeni e non ammalarsi?

La risposta sta nelle condizioni in cui si trova il nostro organismo al momento del contatto. Chi si ammala in realtà si trova già in una situazione di debolezza. Stanchezza, stress, alimentazione scorretta, vita sregolata o malattie di altra origine tengono sotto pressione il nostro organismo e riducono le sue capacità di difesa. Il problema quindi non è tanto evitare i batteri, cosa quasi impossibile, quanto cercare di avere le difese sempre pronte e impedire ai batteri di trovare un ambiente idoneo per moltiplicarsi.

Se da una parte il microscopio ha aperto la porta sull'affascinante mondo dei microrganismi, permettendo importanti scoperte, dall'altra ha anche fatto perdere la visione d'insieme. Uccidere i batteri senza guardare all'intero equilibrio del nostro organismo non è il modo corretto di agire, perché si tratta di un rimedio solo temporaneo che finisce con il rendere sempre più vulnerabili.

Gli antibiotici naturali, invece, aiutano a sconfiggere i microrganismi facendo da supporto alle nostre difese, non agendo al posto loro.

Un Nobel per la ricerca sugli antibiotici naturali

Al premio Nobel assegnato nel 1945 ad Alexander Fleming ed ai suoi colleghi, fece seguito nel 1958 quello consegnato al professor A.L. Virtanen dell'Università di Helsinki, per i suoi innovativi e rilevanti studi sulle sostanze antibiotiche prodotte dalle piante. Il suo interesse era indirizzato prevalentemente alle applicazioni in campo agricolo, ma nello

stesso periodo il professor H. Winter di Colonia stava compiendo studi analoghi nella speranza di trovare nuove cure per uomini e animali.

I due ricercatori e le loro équipe scoprirono potenti antibiotici in diverse specie di cereali, nelle patate, nelle carote, in quasi tutte le Liliacee (tra cui aglio e cipolla) e in tutte le Crocifere (come senape, rafano, crescione, cocomero). Le piante utilizzano queste sostanze per difendersi da batteri e muffe, ma anche l'uomo può trarne beneficio: basta ingerire, per esempio, 20 g di crescione per garantirsi ore di protezione dai batteri.

Sostanze presenti in molte Crocifere e Liliacee inoltre non sono semplicemente battericide, ma stimolano la cicatrizzazione, sono antinfiammatorie e antidolorifiche; svolgono anche un'importante funzione regolatrice della pressione sanguigna.

L'unione fa la forza

Appurato il potere antibiotico di una pianta e isolata la sostanza responsabile di questo effetto, si potrebbe procedere alla ricerca sistematica in tutte le piante in modo da catalogarle e stabilire la più adatta per ogni tipo di malattia. Un approccio come questo è tuttavia riduttivo, perché ogni pianta contiene in sé centinaia di sostanze ed è la loro sinergia ad aiutarci a guarire: se riuscissimo a estrarre la sostanza antibiotica, o addirittura a sintetizzarla in laboratorio, resteremmo molto delusi dal suo scarso effetto curativo.

L'azione delle piante infatti non è solo quella di uccidere o inibire i batteri, ma anche di rinforzare il nostro sistema immunitario, di favorire la cicatrizzazione, la rigenerazione dei tessuti, la disintossicazione del tessuto connettivo e di migliorare la funzionalità dei vari organi.

Le piante medicinali forniscono all'organismo del malato minerali, oligoelementi, vitamine, ormoni e altre sostanze vitali, ed è il complessivo miglioramento dello stato di salute a ricreare la capacità di autodifesa contro i batteri patogeni.

Simbiosi, antibiosi e antibiotici

La convivenza di diversi tipi di organismi in uno stato di reciproco vantaggio prende il nome di *simbiosi*. Gli esseri umani, per esempio, vivono in simbiosi con i batteri saprofiti che si trovano nelle mucose, in base a questo tipo di 'accordo': la flora batterica aiuta nel corso di vari processi digestivi e produce alcune sostanze indispensabili al benessere, mentre in cambio le viene messo a disposizione un ambiente protetto da cui trarre nutrimento.

Antibiosi è invece la strategia di sopravvivenza opposta, cioè l'antagonismo tra specie diverse che condividono lo stesso ambiente. Le piante hanno messo a punto, in milioni di anni di evoluzione, sostanze che permettono loro di competere efficacemente contro batteri, virus e funghi con cui vivono in antibiosi.

Per capire la differenza fondamentale tra i metodi di difesa messi a punto dalla natura e quelli creati nei laboratori farmacologici bisogna avere chiaro un concetto fondamentale: in natura non viene mai sacrificato un 'compagno' con cui si vive in simbiosi per eliminare un 'nemico'.

Gli antibiotici naturali non danneggiano i batteri saprofiti anche perché ripristinano subito le condizioni ottimali per la loro sopravvivenza; ancora prima di debellare i batteri patogeni viene data la possibilità all'organismo di ristabilirsi e rinsaldare tutti gli equilibri che la malattia ha alterato.

GLI ANTIBIOTICI NATURALI

Aloe vera

L'aloe vera è il tipico esempio di pianta officinale il cui potere curativo era noto molto tempo prima che la scienza fosse in grado di spiegarne l'azione.

Appartiene alla grande famiglia delle Liliacee, e nelle regioni calde e aride della Terra se ne trovano più di 250 specie. Originaria dell'Africa orientale e meridionale, si è diffusa in tutto il bacino del Mediterraneo, nel continente americano, in Asia, Australia e nelle Canarie.

La specie *Aloe ferox* viene coltivata principalmente nelle regioni tropicali, e dalle sue foglie carnose si estrae un ottimo rimedio contro la stitichezza cronica. La varietà che trova maggiore impiego come pianta medicinale è comunque l'*Aloe barbadensis miller*, nota anche con il nome di aloe vera.

Da più di 6000 anni, come ci dimostrano alcuni reperti risalenti all'epoca degli Egizi, l'estratto e altri ricavati di questa pianta vengono usati a scopo terapeutico e cosmetico; inoltre è stata citata come rimedio miracoloso sia nella medicina tradizionale cinese, sia in quella tramandata dagli indiani d'America, negli scritti del medico greco Dioscoride e infine dai monaci gesuiti, che tra il XVI e il XVII secolo si adoperarono affinché le sue doti fossero conosciute in tutto il mondo.

Oggi l'aloe vera viene coltivata in grandi quantità in Australia, Venezuela, Cuba, Haiti, Messico e negli Stati Uniti, soprattutto in California, Texas e Florida; le tecniche moderne consentono di eliminare dai preparati in commercio le componenti lassative allo scopo di evitare spiacevoli effetti collaterali. Nelle farmacie, nelle erboristerie e nei negozi di alimentazione naturale l'aloe vera è reperibile sotto forma di gel, spray, crema, olio essenziale ed estratto fresco.

Che cosa contiene l'aloe vera?

Finora sono state individuate più di 160 sostanze diverse, che ne fanno un rimedio altamente efficace per il nostro or-

Attenzione

Un prezzo più basso non è sempre sinonimo di risparmio! L'aloe vera richiede una lavorazione accurata in modo che nessuno dei suoi principi vada perduto: chiedete consiglio al personale specializzato per scegliere il prodotto più valido.

ganismo: è proprio la loro sinergia a rendere tanto valido il suo impiego.

L'aloe vera contiene tra l'altro 13 differenti vitamine e altrettanti minerali, 15 enzimi, svariati aminoacidi (cioè catene proteiche dall'alto valore biologico), acidi grassi essenziali (acidi grassi che il nostro organismo non è in grado di produrre da solo, ma deve introdurre attraverso il cibo), più di 10 diversi tipi di saccaridi, la saponina dai poteri cicatrizzanti, oli essenziali e molto altro.

Qualche anno fa è stato possibile individuare una sostanza che contribuisce in modo significativo alle proprietà curative della pianta, il mucopolisaccaride *acemannano*. I mucopolisaccaridi, zuccheri a catena lunga con un aminoacido al centro, in poche parole sono molecole che si trovano tra le cellule del tessuto connettivo. L'organismo umano è in grado di produrre l'acemannano fino al sopraggiungere della pubertà, dopodiché deve introdurlo attraverso l'alimentazione.

L'acemannano, che si trova anche in altre piante come il ginseng o l'eleuterococco, ha effetti stimolanti e riequilibranti sul sistema immunitario, in quanto è in grado di attivare l'interleuchina-1 (un mediatore della risposta immunitaria), promuovere la produzione dei linfociti B e T e aumentare l'attività dei macrofagi e delle cellule killer. L'acemannano inoltre ha intrinseche proprietà antivirali, antibatteriche e antimicotiche, provocando una reazione immunitaria che pone la cellula nella condizione di difendersi dall'aggressione di virus, batteri e funghi. Negli Stati Uniti, attualmente, sono in corso ricerche cliniche sull'uso di alti dosaggi di acemannano in pazienti affetti da AIDS o tumore.

Accanto alle proprietà antibiotiche, l'aloe vera presenta una vasta gamma di altri poteri curativi.

- Il sistema immunitario viene stimolato e rinforzato. Si riducono così le probabilità di contrarre infezioni e l'insorgere di complicanze.
- L'intero organismo trae beneficio dalla presenza di vitamine, minerali e altri elementi biologicamente importanti.
- Le proprietà depurative hanno effetti rigeneranti.
- Stimola la cicatrizzazione e riduce la possibilità di infezione di una ferita.
- Ha proprietà rigenerative per i tessuti danneggiati da radiazioni; per esempio, se si è stati sottoposti a radioterapia.
- È un antidolorifico naturale.
- Come prodotto cosmetico, è indicato per la cura e la pulizia del corpo.
- Applicato esternamente riduce le infiammazioni e lenisce il dolore, anche in virtù del suo potere rinfrescante.

Il medico sul terrazzo

È possibile coltivare l'aloe vera anche in casa. La spesa iniziale per l'acquisto della pianta e il tempo che le dedicherete sono un ottimo investimento, in quanto è proprio nelle foglie appena colte che si trova la maggiore concentrazione dei preziosi elementi che la caratterizzano.

Ricordate comunque che le condizioni ambientali ne influenzano le proprietà, e che una pianta cresciuta nelle coltivazioni assolate dei tropici è certamente più ricca di principi attivi, che d'altra parte vanno parzialmente perduti nei processi di lavorazione e conservazione.

Con una pianta di aloe vera in casa avrete sempre a portata di mano un rimedio di emergenza per ferite e ustioni: è sufficiente prendere una foglia, aprirla, estrarre la polpa raschiandola con un coltello e applicarla direttamente sulla ferita o sulla scottatura. La polpa può essere anche usata per la pulizia del viso ed è particolarmente indicata in caso di acne. Potete anche spremere la polpa, diluire il succo così ottenuto con molta acqua e berlo, ma in questo caso fate at-

tenzione a spremere solo la polpa gelatinosa che si trova al centro della foglia, in quanto le parti più vicine alla superficie verde hanno potenti effetti lassativi.

Gel e spray di aloe vera

L'aloe vera ha altissime proprietà idratanti e può essere utilizzata per curare e tonificare la pelle. È infatti in grado di penetrare all'interno dei tre strati cutanei che compongono la cute, senza dimenticare che elimina impurità, screpolature e cellule morte. L'azione battericida, inoltre, permette di attenuare gli antiestetici effetti dell'acne sia riducendo le infiammazioni in corso, sia impedendo che se ne formino altre.

Prodotti sotto forma di gel e spray hanno un'alta concentrazione di aloe vera, a differenza di preparati come le creme, e potete applicarli direttamente sulle ferite o sulle zone di pelle colpite da micosi.

Per quanto riguarda la pelle del viso, mentre il prodotto si asciuga avvertirete una sensazione di tensione: non sciacquate la pellicola che si è formata, ma applicatevi sopra la vostra crema per il viso.

Vi consigliamo ora alcuni semplici preparati che potete realizzare da voi.

Lozione per la cura della pelle

- 30 ml di gel di aloe vera
- 10 ml di acqua di rose
- 10 ml di olio essenziale di germe di grano
- 5 gocce di olio essenziale di lavanda
- 2 ml di estratto di propoli

Mescolate energicamente tutti gli ingredienti; potete sostituire il gel di aloe con il succo, e in tal caso la lozione risulterà più liquida. Agitate sempre prima dell'uso.

Quello che segue è invece un ottimo rimedio per pelli impure.

Maschera rinfrescante, emolliente e disinfettante

- 300 ml di yogurt
- 100 ml di gel di aloe vera
- 3 gocce di olio essenziale di camomilla
- 1 ml di estratto di propoli

Mescolate bene e stendete il composto sul viso. Lasciate agire per circa 30 minuti, quindi lavate bene con acqua tiepida.

Attenzione

Le creme all'aloe vera reperibili in commercio contengono in genere meno del 5% di aloe vera, e l'ingrediente principale è acqua emulsionata. Leggete attentamente il foglietto illustrativo per avere precise indicazioni in merito alla composizione della crema.

Succo di aloe vera

Il succo di aloe può essere assunto per prevenire infezioni e come tonico generale. Il suo sapore è orribile, ma si può ottenere una piacevole e salutare bevanda aggiungendo succhi di frutta e verdura, siero di latte, kefir, acqua minerale o tisane.

Fatevi guidare dalla fantasia e dalle vostre preferenze; noi vi consigliamo di unire il succo appena spremuto dalle foglie della vostra pianta con succo di arancia, succo di ananas, un po' di sciroppo di mango e un paio di cubetti di ghiaccio. Per un saporito drink vitaminico, mescolate succo di verdura, un pizzico di sale aromatizzato e 2 gocce di tabasco.

Entrambi vi aiuteranno, se consumati regolarmente in alcuni periodi dell'anno, a prevenire fastidiosi malanni di stagione, ma anche ad affrontare meglio i primi sintomi di raffreddore o influenza.

Altri impieghi

L'aloe vera è un validissimo rimedio, applicato esternamente oppure ingerito, per la cura di alcune malattie (psoriasi, eczemi cronici, acne) e micosi che colpiscono la pelle; ha inoltre proprietà cicatrizzanti.

Utilizzate l'aloe anche se avete problemi allo stomaco, all'intestino e alle vie biliari, e come coadiuvante in caso di tosse, bronchite e altri problemi alle vie respiratorie; effetti benefici sono stati segnalati anche in persone affette da diabete, ulcera gastrica e asma.

Estratto di semi di pompelmo

L'albero del pompelmo, originario dell'India occidentale, appartiene alla famiglia delle Rutacee. Nel XIX secolo il pompelmo (*Citrus paradisi*) fu importato negli Stati Uniti, in Florida, da dove si diffuse rapidamente in tutti i paesi dal clima caldo. Il sapore amarognolo del frutto è dovuto alla naringina, un glucoside che svolge attività antivirale.

Nel 1964, il medico statunitense Jakob Harich scoprì casualmente le proprietà antibiotiche dell'estratto di semi di pompelmo, notando che il processo di decomposizione di bucce e semi era sorprendentemente lungo. Dopo alcune analisi di laboratorio, Harich riuscì a individuare la presenza di sostanze paragonabili per efficacia agli antibiotici di sintesi, che erano però in grado di agire anche contro virus, funghi e altri parassiti.

L'estratto di semi di pompelmo è efficace contro ben 800 tipi di batteri e 100 varietà di funghi, oltre a possedere tutta una serie di altre proprietà.

- Risulta attivo contro numerosi microrganismi potenzialmente dannosi per la nostra salute senza tuttavia danneggiare la flora batterica intestinale.
- Stimola e rinforza il sistema immunitario.
- L'assunzione corretta dell'estratto di semi di pompelmo non ha effetti collaterali. In alcuni soggetti sensibili può verificarsi una leggera irritazione intestinale, che scompare sospendendo la cura oppure riducendo i dosaggi.
- Può essere usato anche da persone con la pelle molto sensibile, poiché la sua efficacia rimane inalterata anche in soluzione di una parte su mille (1%).
- Ha potere antiossidante: durante le reazioni chimiche che si verificano nell'organismo vengono prodotti i radicali liberi, molecole instabili e per questo dannose per l'integrità delle cellule e delle loro strutture. Si tratta di un processo inevitabile, legato al metabolismo, che inquinamento, fu-

mo, radiazioni, stress fisico e mentale possono tuttavia incrementare. Il nostro organismo è in grado di difendersi dall'azione dei radicali liberi grazie a sostanze antiossidanti, come, per esempio, le vitamine A, C ed E; anche l'estratto di semi di pompelmo ne ostacola la formazione e contribuisce a rallentare l'invecchiamento cellulare.

Che cosa contiene l'estratto di semi di pompelmo?

L'estratto, che viene ricavato dalla macinazione dei semi, contiene in prevalenza bioflavonoidi e glucosidi. La sua efficacia si basa, come nel caso dell'aloe vera, sulla sinergia delle diverse componenti.

I bioflavonoidi sono un gruppo di costituenti chimici che si trovano nella frutta insieme con la vitamina C, e vengono chiamati anche vitamina C₂, vitamina P o flavoni. Hanno molteplici proprietà, in particolare svolgono azione coagulante, emostatica, antinfiammatoria e antiallergica. Ne sono stati individuati 20 000 tipi diversi, ma quelli presenti nei semi di pompelmo sono tra i più efficaci per quanto riguarda il rallentamento della formazione dei radicali liberi.

Anche i glucosidi costituiscono un gruppo numeroso di sostanze dagli effetti molto vari. Alcuni agiscono direttamente su organi come cuore o fegato, mentre altri hanno potenti effetti antinfettivi; per esempio, quelli contenuti nelle Liliacee e nelle Crocifere.

Forme in commercio

L'estratto di semi di pompelmo è un liquido viscoso e molto concentrato che di solito viene diluito con glicerina. I prodotti in commercio contengono in genere il 40% di estratto puro, e nei preparati che vi illustreremo in seguito dovreste utilizzare quello già diluito, così come lo trovate in vendita.

Proprietà curative

L'estratto di semi di pompelmo trova impiego in caso di patologie originate da batteri, virus e funghi. È anche indicato

Attenzione

L'estratto di semi di pompelmo non deve mai essere usato puro sulle mucose di occhi, bocca, gola o della vagina. In questo caso sciacquate subito con abbondante acqua e consultate il medico.

per disinfettare le ferite oppure per igienizzare le superfici di casa (10 gocce di estratto diluito in 1/2 l d'acqua sono sufficienti per eliminare ogni traccia di batteri e funghi dal frigorifero).

Infezioni della bocca (stomatiti), della gola (faringiti e laringiti) o dei genitali possono essere trattate con l'estratto diluito in acqua; un buon collutorio si ottiene sciogliendo 10 gocce in un bicchiere d'acqua, da usare anche in caso di sanguinamento delle gengive o in seguito a un intervento dentistico.

Una parte di estratto diluita in 9 parti d'acqua (per ogni goccia di estratto usate 9 gocce d'acqua) si usa per alleviare il fastidioso *herpes* labiale: applicate la soluzione direttamente sul labbro, servendovi di un bastoncino per la pulizia delle orecchie.

L'uso topico dell'estratto, sempre diluito in acqua, è efficace per la pulizia della pelle grassa e impura, contro l'acne, le micosi della pelle e delle unghie. Se quest'ultima resiste al trattamento, usate l'estratto puro.

Un campo di applicazione specifico dell'estratto di semi di pompelmo è il trattamento della *Candida albicans*. Si tratta di un particolare tipo di fungo, simile a un lievito, presente come saprofita a livello di cute e mucose, che a causa di vari fattori (per esempio, nel caso di flora intestinale danneggiata) si trasforma in patogeno. I disturbi che ne conseguono sono di varia entità: allergie, neurodermiti, asma, depressione, cefalee fino a dolori reumatici e perfino neoplasie.

L'estratto di semi di pompelmo è un rimedio efficace e privo di effetti collaterali se sospettate un'infezione da *Candida albicans*, che dovete comunque verificare facendovi

Attenzione

Quando diluite l'estratto, questo tende a depositarsi sul fondo del contenitore, quindi agitate sempre prima dell'uso per evitare di applicare un prodotto troppo blando all'inizio e troppo forte invece alla fine del trattamento.

prescrivere dal medico lo specifico esame delle feci. Nei casi di affezione grave affiancate alla cura con l'estratto di semi di pompelmo un'idrocolon terapia e seguite una dieta che escluda gli zuccheri e i cibi lievitati o fermentati.

Anche l'aterosclerosi e le malattie coronariche traggono beneficio dall'estratto di semi di pompelmo, perché rende più elastiche le pareti dei vasi sanguigni.

Sviluppo di resistenze

La natura ci ha messo a disposizione un antibiotico molto potente, ma sono stati segnalati casi di diminuzione della sua efficacia. È probabile che si tratti di uno dei primi episodi di resistenze verso un antibiotico naturale, perché il suo uso improprio può selezionare ceppi resistenti esattamente come nel caso degli antibiotici di sintesi: vanno quindi seguiti gli stessi accorgimenti, ovvero ricorrere a questo rimedio solo in caso di reale necessità.

Aglio

L'aglio è una delle piante medicinali considerate indispensabili perché ha infinite proprietà salutari. Il suo nome scientifico è *Allium sativum* e appartiene alla famiglia delle Liliacee, che include anche la cipolla (*Allium cepa*), il porro (*Allium porrum*) e lo scalogno (*Allium ascalonium*).

Questo bulbo è uno dei rimedi più antichi e diffusi nella medicina popolare; i suoi poteri hanno perfino dato vita a miti e leggende: coraggio da leoni, salute di ferro e virilità erano garantiti ai prodi cavalieri che ne avessero fatto uso regolare.

Principi attivi dell'aglio

I composti solforati sono responsabili della formazione del tipico odore, in particolare l'*allicina*, sostanza che viene liberata quando l'enzima allinasi agisce sull'alliina, un composto incolore e insapore. Questo evento si verifica ogni volta che l'aglio viene 'danneggiato' (durante la masticazione, il taglio oppure la spremitura), ed è il motivo per cui gli spicchi interi non hanno odore.

L'allicina è un antibiotico considerevole, il cui forte potere inibente su numerosi tipi di batteri (tra cui anche quelli responsabili del tifo) venne notato anche da Louis Pasteur nel 1858; ancora nel corso delle due guerre mondiali, inoltre, era consuetudine curare le ferite con succo d'aglio fresco.

L'aglio contiene anche altre sostanze antibatteriche come la garlicina, inoltre è ricco di sostanze minerali e oligominerali come potassio, magnesio, calcio, fosforo, iodio e ferro. Sono presenti tracce di zinco, manganese, selenio, vitamina C (solo nell'aglio fresco), provitamina A, vitamine B₁, B₂ e PP. Non va inoltre dimenticata la sua millenaria fama di afrodisiaco.

Effetti curativi

Tra le numerose proprietà dell'aglio c'è quella di donare alla pelle un aspetto sano e di favorire la crescita dei capelli, grazie alla presenza dell'acido fitinico che da un lato lega le sostanze minerali, e dall'altro può essere trasformato in inositolo, una sostanza simile alle vitamine che stimola la crescita.

Gli alcaloidi in esso contenuti svolgono invece un'azione simile a quella dell'insulina, abbassando il livello della glicemia nel sangue: per questo l'aglio è considerato un valido supporto nelle terapie contro il diabete e in altre malattie legate al metabolismo degli zuccheri.

Rafforza il sistema immunitario e agisce come battericida su tutto l'organismo; è inoltre un potente vermicida.

L'aglio è un regolatore della pressione, riduce il rischio di sclerosi delle arterie, previene l'aggregazione delle piastrine (e quindi la formazione di trombi) e regola il tasso di colesterolo e trigliceridi nel sangue.

Molti ricercatori, medici e naturopati ritengono che l'aglio possa essere impiegato anche nel trattamento dei tumori: test praticati su animali hanno dimostrato in modo inequivocabile come inibisca la crescita delle cellule tumorali, riscontrata però solo con l'assunzione dell'aglio intero e non delle sue singole componenti.

È un valido antibiotico da usare nei casi in cui la flora batterica intestinale sia stata alterata da cure precedenti: a differenza degli antibiotici di sintesi, infatti, mentre si occupa dei batteri patogeni non solo non attacca la flora batterica saprofitica, ma ne favorisce addirittura il ripristino.

Costituisce un ottimo rimedio contro meteorismo, diarrea e crampi intestinali, utilissimo anche in caso di diarrea acuta e cronica o feci muco-sanguinolente.

Agisce anche sull'*Helicobacter pylori*, il batterio in parte responsabile dell'ulcera gastrica e dello sviluppo di forme tumorali allo stomaco; stimola lo smaltimento della bile; favorisce la digestione riducendo la formazione di gas nel tratto intestinale.

Nella tradizione popolare all'aglio si attribuiscono proprietà mucolitiche, ma la sua azione su apparati diversi da quello digerente è allo stato attuale meno nota. Nel caso di bronchite favorisce l'espulsione del muco e riduce la carica batterica; inoltre ha specifiche proprietà rafforzanti del tessuto polmonare, e in antichi testi di fitoterapia viene citato come rimedio contro tosse cronica, polmonite e tubercolosi.

L'aglio contro i metalli pesanti

Un'altra proprietà dell'aglio è quella di proteggere dai pericolosi metalli pesanti, sostanze molto dannose che entrano nel nostro organismo attraverso smog, frutta e ortaggi contaminati, otturazioni dentali di vecchia concezione. Gli organi maggiormente colpiti sono i polmoni, i reni, il fegato e il sistema nervoso.

I composti solforati che si trovano tra le molecole dell'aglio si legano infatti stabilmente alle molecole di mercurio, piombo e cadmio presenti nel nostro organismo, che in questo modo vengono espulse con facilità.

Se vi si presenta l'occasione di farvi togliere una vecchia otturazione in amalgama di piombo, subito dopo l'intervento bevete un bicchiere di latte tiepido mescolato al succo di 2 spicchi di aglio.

I dosaggi

Se desiderate assumere aglio a scopo preventivo e come tonico generale, la prima regola da osservare è la costanza: prendete da 2 a 3 spicchi il giorno, per periodi di almeno 3 settimane. Se invece usate la tintura fatta in casa (in seguito troverete la ricetta), prendetene 15 gocce da 2 a 3 volte il giorno.

Per curare la diarrea vi consigliamo da 5 a 10 spicchi, consumati durante l'arco della giornata.

In caso di dosaggi sostenuti è preferibile l'assunzione nel corso delle 24 ore, per non irritare lo stomaco.



L'aglio orsino, un parente 'selvatico'

L'aglio orsino (*Allium roseum*) cresce in luoghi umidi o ombreggiati; è un ottimo depurativo del sangue, ed è efficace in caso di eruzioni cutanee croniche. La maggior parte delle sue proprietà, tuttavia, si disperde durante l'essiccazione, quindi è preferibile consumarlo fresco. Potete provare a coltivarlo in giardino e arricchire l'insalata di tutti i giorni con le sue foglie fresche. Una cura di aglio orsino per 3-4 settimane l'anno è un vero elisir di giovinezza!

Come preparare una tintura di aglio

Per realizzare una buona tintura di aglio occorrono 400 g di spicchi pelati e 250 ml di grappa o vodka.

Spremete l'aglio con l'apposito utensile o con il passaverdura e trasferitelo in un vaso a chiusura ermetica insieme con il distillato. Lasciate riposare in un luogo fresco e buio per 2 settimane, quindi filtrate servendovi di una garza e fate riposare per un'altra settimana.

Attenzione

L'aglio perde molte delle sue proprietà antibiotiche durante la cottura. Evitate quindi di sottoporlo a temperature troppo elevate e a cotture prolungate. Quando possibile, consumatelo crudo.

Potete assumere la tintura 3 volte il giorno, partendo con 1 goccia la mattina, 2 a pranzo e 3 la sera, aumentando di una goccia ad ogni assunzione fino ad arrivare a 20 a mezzogiorno del settimo giorno. A questo punto si procede in senso inverso, riducendo di una goccia ad ogni assunzione fino a giungere a 5, quindi si riprende ad aumentare fino a 20 e così via.

Con questo metodo eviterete che lo stomaco si irriti e ridurrete la possibilità di sviluppare sensibilità al prodotto. Se

non notate disturbi di questo tipo, potete anche assumere una dose di 15 gocce 3 volte il giorno per più settimane consecutive.

Aglio fresco per uso topico

Per trattare piccole ferite, punture di insetto o micosi si può ricorrere al succo di aglio diluito in acqua, oppure a una soluzione disinfettante preparata schiacciando da 5 a 10 spicchi di aglio e diluendo il succo così ottenuto con un rapporto 1:10 in alcol al 30%. Conservato al fresco e al buio si mantiene per alcuni mesi.

Verruche, foruncoli e pustole possono essere trattate con efficacia applicando direttamente una fettina di aglio fermata con un cerotto; lasciate agire per un paio d'ore.

Come scegliere un preparato a base di aglio

In commercio sono reperibili numerosi preparati a base di aglio, ma la concentrazione dei principi attivi è molto diversa. Per orientarvi, fate attenzione alle percentuali di allina e allicina: più sono alte, maggiori saranno le probabilità che siano presenti anche le altre sostanze di cui è ricco l'aglio. Rivolgetevi comunque al medico, al farmacista o all'erborista per farvi consigliare il preparato migliore.

Propoli

Il propoli può derivare sia dalle piante sia dagli animali. Anche questi ultimi infatti si servono di sostanze antibiotiche per proteggersi da batteri, virus, funghi e parassiti.

Alla fine della stagione di raccolta dei pollini, tra agosto e ottobre, le api si preparano a fronteggiare l'inverno: ad alcune bottinatrici viene affidato il compito di raccogliere resina dai germogli di foglie e dalle cortecce di varie specie di alberi, che viene trasformata in propoli e impiegata come materiale da costruzione e da difesa, per sigillare, proteggere e rinforzare gli alveari.

Il termine 'propoli' deriva dal greco e significa letteralmente 'davanti alla città', ma in senso lato può essere interpretato come 'barriera protettiva': tutti i buchi e le fessure dell'alveare inferiori ai 4,5 mm, infatti, vengono sigillate con il propoli.

Le api usano il propoli anche per 'verniciare' le pareti interne dell'alveare e in particolare la camera della regina, che viene disinfettata a dovere prima che inizi la deposizione delle uova.

Anche i resti degli insetti che si sono introdotti nell'alveare vengono avvolti in uno strato di propoli, che protegge l'intero sciame dai batteri che si svilupperebbero dalla loro decomposizione.

Che cosa contiene il propoli?

Le resine raccolte vengono trasformate in propoli grazie alle secrezioni digestive delle api, che contengono enzimi in grado di estrarre dalla resina sostanze dalle proprietà medicinali. La complessa società delle api sembra cioè conoscere e applicare una tecnica 'farmacologica' che permette loro di ottenere una sostanza curativa partendo dalla materia prima.

I principi attivi contenuti nel propoli sono flavonoidi, aldeidi, idrossiacidi e oli eterici; il 5% è costituito da polline, di

PROPOLI

per sé un vero toccasana per il nostro organismo. Si trovano inoltre minerali e oligoelementi come calcio, ferro, rame, cobalto, nichel, zinco, silicio, vanadio e titanio coinvolti in numerosi processi biochimici vitali come quelli che regolano il sistema immunitario.

L'analisi scientifica

Test clinici su 16 000 pazienti hanno permesso di mettere in evidenza l'alto potere antibatterico, antivirale e antimicotico del propoli.

- È efficace contro numerosi microrganismi e, salvo rari casi di risposte allergiche, non ha effetti collaterali e non favorisce la selezione di ceppi resistenti. I flavoni e i flavonoidi rafforzano il sistema immunitario.
- Stimola il timo, la ghiandola che è preposta alla regolazione del sistema ormonale e immunitario nel periodo puberale.
- Attiva il metabolismo delle cellule e incrementa la loro scissione arrivando a raddoppiarne il ritmo. Questo spiega il suo notevole potere antinfiammatorio e il motivo per cui accelera la guarigione delle ferite. In questo contesto si inserisce anche il suo effetto positivo su acne e malattie provocate dai virus *Herpes*.
- In campo geriatrico si sono osservati miglioramenti nelle condizioni sia fisiche sia psichiche degli anziani che lo assumevano con regolarità.
- Il propoli è un coadiuvante in tutte le infiammazioni della pelle e delle mucose, anche in quelle con produzione di pus. Da questo punto di vista, le sue applicazioni possono essere molteplici poiché non solo il tratto digerente (dalla bocca al retto), il sistema respiratorio (dal naso fino agli alveoli dei polmoni) e gli organi genitali sono rivestiti di mucose, ma anche le articolazioni, dove sottili membrane rivestono le estremità delle ossa.
- Si è rivelato un rimedio di supporto anche nel caso di disturbi metabolici. La sua assunzione regolare corregge, per esempio, valori alti dei lipidi nel sangue e problemi

circolatori, ma naturalmente in questo caso si deve agire prima di tutto sulla dieta, introducendo abitudini alimentari più sane.

Il propoli nella cura delle allergie

Al propoli vengono attribuite anche proprietà antiallergiche, dovute alla combinazione di polline e principi attivi. La terapia è di tipo desensibilizzante, volta cioè ad abituare gradualmente il sistema immunitario agli allergeni in modo che, quando la stagione della fioritura libererà nell'aria enormi quantità di pollini, la reazione sarà meno intensa. Se a questo effetto si aggiunge quello tipico antinfiammatorio e decongestionante, i sintomi dell'allergia possono ridursi notevolmente, in particolare se la zona di produzione del propoli è simile per tipologia di pollini a quella in cui vivete. Se decidete di provare questo tipo di trattamento, fate molta attenzione alle percentuali di polline incluse nel propoli, perché in base alla gravità della vostra allergia e alle proporzioni tra i vari tipi di polline presenti potreste andare incontro a reazioni allergiche indesiderate. Spalmate una piccola quantità di propoli in un'area dove la cute è più delicata e ripetete l'operazione, sulla stessa zona, dopo 24 e 48 ore: se la pelle si è arrossata in modo evidente significa che non tollerate quel tipo di propoli.

Proprietà curative del propoli

Nell'elenco che segue abbiamo incluso tutte le problematiche sulle quali il propoli può intervenire con successo.

Malattie otorinolaringoiatriche

- Infiammazioni delle mucose della bocca e della faringe.
- Raffreddori acuti e cronici.
- Sinusiti.
- Tonsilliti, anche purulente.
- Otitis (per uso esterno, gocce di estratto direttamente nelle orecchie).

Malattie delle vie respiratorie

- Riniti allergiche.
- Bronchiti acute e croniche.
- Asma bronchiale.
- Terapia di supporto in caso di tubercolosi.

Malattie del tratto digerente

- Gengiviti.
- Igiene della bocca e dei denti in genere.
- Alitosi.
- Afte.
- Parodontosi.
- Mal di denti.
- Ascessi dentari.
- Postumi infiammatori di un'estrazione dentaria.
- Ulcere gastriche e duodenali.
- Infiammazione delle vie biliari.
- Problemi alla cistifellea.

Malattie dell'apparato urinario e genitale

- Nefriti.
- Cistiti.
- Infiammazioni dell'uretra.
- Infiammazione della prostata.
- Infezioni vaginali.
- Perdite vaginali di varia natura.

Malattie della pelle e irritazioni cutanee

- Psoriasi.
- Herpes labiale.
- Fuoco di sant'Antonio.
- Danni causati da radiazioni.
- Ipercheratosi di varia origine.
- Ascessi e foruncoli.
- Piede d'atleta.
- Ferite purulente e di difficile guarigione.
- Verruche, occhi di pernice, calli e duroni.
- Dermatiti da pannolino.
- Geloni.
- Ustioni e scottature da sole.

Ferite e contusioni

- Ferite da taglio, anche a scopo profilattico.
- Contusioni.

Disturbi metabolici

- Ipertensione.
- Ipercolesterolemia, iperlipidemia nel sangue.
- Problemi circolatori.
- Aterosclerosi.
- Malattie reumatiche.

Deficit del sistema immunitario

- Recidive di infezioni come tonsilliti, bronchiti e cistiti.
- Facilità a contrarre malattie infettive.
- Profilassi contro malanni di stagione.

Preparati in commercio e posologia

Il propoli si trova in commercio puro oppure sotto forma di tinture (spesso definite 'estratto di propoli'), compresse, unguenti e oli. Sono disponibili anche creme cosmetiche e paste dentifricie al propoli, ma in questi casi la sua concentrazione è praticamente irrisoria. Una buona tintura dovrebbe contenere dal 50 al 70% di propoli.

Nel caso di sinusiti, infiammazioni alle mucose della bocca e della gola e gengiviti, versate da 10 a 20 gocce di tintura su una fetta di pane e masticatela a lungo: in questo modo l'intera zona della bocca viene a contatto con il propoli, mentre le componenti eteriche raggiungono le cavità nasali.

Per un generale rafforzamento delle difese immunitarie potete assumere 2-3 volte il giorno 10 gocce di tintura per 3-4 settimane; ripetete cicli di questo genere più volte nel corso dell'anno. Nel caso del piede d'atleta, applicate la tintura direttamente sulle piccole fissurazioni tra le dita dei piedi.

Olio di melaleuca

Si tratta di un olio essenziale ricavato dalle foglie della melaleuca, una pianta conosciuta anche con il nome di *tea tree* (albero del tè) che appartiene alla famiglia delle Mirtacee. In Australia, la regione di origine di questa pianta, ne crescono oltre 300 varietà, ma l'olio essenziale a scopo terapeutico si ricava da una sola di esse, la *Melaleuca alternifolia*. Le sue foglie sono strette, morbide e di colore verde chiaro e i rami sono simili a quelli del rosmarino; la tonalità dei fiori varia dal color crema al giallo, e la loro forma ricorda quella degli scovolini.

Il nome della pianta deriva dal greco *melas* (nero) e *leukos* (bianco), perché la sua corteccia è molto scura alla base e rivestita di uno strato simile a carta bianca verso la cima.

Da foglie e rami si estrae un olio verde chiaro e molto aromatico, che si trova sotto forma di goccioline in microscopiche 'ampolle' poste sulla corteccia.

La melaleuca nella storia

Il nome di 'albero del tè' le è stato attribuito dai marinai inglesi giunti in Australia sotto la guida del capitano James Cook, che erano soliti prepararsi con le sue foglie un infuso saporito e dissetante.

Gli aborigeni australiani, invece, conoscevano perfettamente i poteri curativi della melaleuca e ne sfruttavano le foglie per trattare ferite, morsi di animali, punture di insetti e in generale tutte le infezioni cutanee. L'infuso era anche usato per lavare ferite infette, e mescolato alla terra serviva a creare impacchi per lenire infiammazioni della pelle croniche o acute.

La ricerca scientifica

Nel 1925 il chimico australiano Arthur Penfold pubblicò a Sidney i risultati di 3 anni di ricerche, nel corso dei quali

aveva scoperto il notevole potere disinfettante dell'olio di melaleuca, ben 10 volte maggiore rispetto a quello dell'acido carbolico comunemente usato.

Negli anni seguenti furono raccolte testimonianze sull'utilizzo di questa sostanza in casi di setticemia, ferite purulente, carbonchio, focolai suppurativi, nella prassi odontoiatrica e nella disinfezione di biberon e strumenti chirurgici; nuove pubblicazioni scientifiche descrissero in modo entusiastico l'olio di melaleuca, dalle spiccate proprietà antibiotiche e privo di controindicazioni.

Alla fine degli anni Trenta la sua fama di ottimo antibatterico era ormai consolidata, ma gli antibiotici di sintesi appena scoperti (i cui costi di produzione erano tra l'altro molto inferiori) finirono con il relegarlo in secondo piano.

Negli anni Ottanta, per fronteggiare la comparsa di sempre più numerosi ceppi patogeni antibiotico-resistenti, la ricerca ha rilevato che, tra gli antibiotici naturali, l'olio di melaleuca costituisce una valida e ben tollerata alternativa per quanto riguarda la cura dell'acne, delle vaginiti (anche durante la gravidanza) e della candidosi. Esso inoltre è un valido aiuto nella terapia in caso di infezioni batteriche o virali delle vie respiratorie e di micosi della cute o delle unghie.

Le colture di melaleuca

L'olio di melaleuca ha conosciuto nel corso degli ultimi 20 anni un vero *boom*, che ha portato alla creazione in Australia di numerose colture intensive: nel 1985 venivano prodotte 10 tonnellate di olio, ma nel 1992 si era già passati a 700. Non si può dire che si tratti di un fattore positivo, perché per garantire la sopravvivenza delle monoculture bisogna di solito fare ricorso a pesticidi e fertilizzanti.

Controllate attentamente l'olio di melaleuca che acquistate, privilegiando il tipo che proviene da colture biologiche al 100% o estratto da piante selvatiche: sarà senza dubbio più costoso, ma avrete la garanzia di un prodotto sicuro.

Che cosa contiene l'olio di melaleuca?

Un tempo, per la raccolta delle foglie di melaleuca, operai specializzati armati di *machete* ed enormi sacchi si inoltravano nelle foreste alla ricerca delle piante, di cui tagliavano i rami fino a un'altezza di circa 2 m. Le foglie venivano quindi staccate dai rami e si procedeva all'estrazione dell'olio.

Il metodo migliore consiste nella distillazione mediante vapore acqueo: le foglie vengono scaldate e l'acqua in esse contenute evapora, portando con sé le goccioline di olio presenti in superficie. Il vapore viene raccolto e lasciato raffreddare, l'acqua e l'olio si separano e mediante filtraggio si ottiene l'olio puro.

L'olio di melaleuca è una sostanza molto complessa, che si compone di più di 100 diversi elementi. Quelli principali sono terpinene, pinene, cimene, terpineolo-4 e cineolo. Contiene inoltre viridiflorene, che si trova solo raramente nel mondo vegetale e suscita per questo un vivo interesse tra gli studiosi. Le proporzioni tra le componenti variano in base al tipo di terreno di coltura, alla stagione di raccolta delle foglie e a molti altri fattori: la quantità di cineolo, per esempio, può variare dal 2 al 65%, e questo ha portato alla creazione di standard qualitativi in base ai quali valutare l'olio. Se volete acquistare un olio di qualità leggete con attenzione le etichette sulle confezioni per verificare la quantità di cineolo e terpineolo-4. La percentuale del primo deve essere inferiore al 7% perché in dosi elevate irrita le mucose, mentre quella del secondo deve essere superiore al 35% in quanto bassi quantitativi rendono blanda l'azione antibiotica.

Conservare l'olio di melaleuca

Questo olio si ossida facilmente a contatto con l'aria e perde le sue proprietà, quindi deve essere conservato in un vasetto di vetro scuro a chiusura ermetica, possibilmente in un luogo buio. Acquistatelo in piccole dosi, perché i

suoi principi attivi tendono ad affievolirsi nel tempo, anche se avete seguito le indicazioni per una buona conservazione.

Campi di applicazione e posologia

- Per la pulizia di grandi superfici: 2 ml di olio di melaleuca in 8 l d'acqua.
- Per rendere più salubre l'aria nella stanza di un malato: lasciate evaporare 3-4 gocce di olio di melaleuca in un fornello diffusore di essenze.
- Acne e infiammazioni cutanee locali: applicate una goccia di olio direttamente sulla parte interessata, aiutandovi con un bastoncino per la pulizia delle orecchie.
- *Herpes* labiale: applicate puro sulla lesione, in caso di peli sensibili diluite con olio di jojoba in parti uguali.
- Piede d'atleta e micosi alle unghie: applicate 2-3 volte il giorno direttamente sulla parte interessata e lasciate asciugare.
- Pediluvio rigenerante e deodorante: 10 gocce di olio in 4 l d'acqua calda per 10-15 minuti.
- Collutorio: da 5 a 10 gocce in un bicchiere d'acqua.
- Tosse e bronchite: preparate un unguento da spalmare su schiena e torace con 1 cucchiaino da tavola di olio di oliva e 3-5 gocce di olio di melaleuca.
- Dermocosmesi: mescolate 10 gocce di olio di melaleuca a 250 ml di olio di mandorle, da stendere dopo il bagno o la doccia su tutto il corpo ancora umido.

Timo

Il timo, diffusamente utilizzato in cucina per aromatizzare diverse pietanze, è una pianta che possiede numerose proprietà terapeutiche. Il suo nome scientifico è *Thymus vulgaris* ed è originaria dell'area del Mediterraneo. Fa parte della famiglia delle Lamiacee e si presenta come un arbusto alto dai 20 ai 30 cm. Le foglie sono di piccole dimensioni (dai 4 ai 10 mm), di forma ellittica, cotonose e biancastre nella pagina inferiore e lisce e di colore verde in quella superiore. In Italia cresce quasi ovunque nelle zone soleggiate e aride, tra rocce e ghiaia. Il profumo che libera nell'aria è decisamente inconfondibile.

Proprietà curative

Fin dal Medioevo la pianta viene menzionata come rinforzante e ricostituente, indicata per regolarizzare il ciclo mestruale, per eliminare parassiti di vario tipo, contro il mal di testa, i dolori reumatici, le infiammazioni della bocca e della gola. L'olio essenziale che si ricava dalla pianta ha proprietà balsamiche e antisettiche ed è indicato per il trattamento delle affezioni del tratto respiratorio come bronchiti e tossi asmatiche: una volta ingerito, infatti, le sue componenti vengono filtrate nel sangue attraverso l'intestino e quindi eliminate dall'organismo attraverso gli alveoli polmonari. I principi attivi del timo agiscono dunque direttamente, per via naturale, sulle mucose del sistema respiratorio.

Tisane di timo sono state tramandate dalla tradizione popolare come ottimo rimedio contro la costrizione delle vie respiratorie, ma i benefici si avvertono anche a livello del tratto digerente poiché riduce il senso di gonfiore e stimola la digestione.

Il timo ha proprietà antidolorifiche e trova impiego in pomate per il trattamento di ferite e contusioni, grazie anche all'azione antisettica.

BATTERI PATOGENI SENSIBILI AL TIMO	
• <i>Proteus</i>	• <i>Alcalescens dispar</i>
• Enterococchi	• <i>Neisseria</i>
• Stafilococchi	• Corinebatteri
• Streptococchi	• <i>Candida albicans</i>
• Pneumococchi	

I principi attivi del timo

Nel timo sono presenti diversi oli essenziali, fino al 50% di timolo e, in misura nettamente minore, carvacrolo, terpineolo, borneolo, tujanolo, linalolo, geraniolo, cimolo. Inoltre contiene tannini, flavonoidi e resine.

L'azione antibatterica del timo è dovuta a timolo e carvacrolo, oli essenziali che appartengono al gruppo dei fenoli, sostanze dal potere battericida.

Anche linalolo e tujanolo hanno caratteristiche da non sottovalutare per quello che riguarda aromaterapia e fitoterapia: sono profumati, stimolano il sistema nervoso e hanno proprietà antibatteriche; inoltre svolgono un'azione delicata e non irritante, al contrario del timolo che va quindi evitato dalle persone con la pelle delicata.

I vari tipi di oli essenziali contenuti nel timo

La composizione chimica degli oli essenziali è legata a vari parametri, che variano in relazione alle condizioni ambientali di sviluppo della pianta e a fattori genetici. Si parla in questi casi di *chemiotipi* diversi, cioè piante con differenti contenuti di principi attivi. Nel caso del timo esistono 6 chemiotipi, a seconda di quale sia la componente chimica principale.

Quando acquistate un olio essenziale di timo verificate sempre il chemiotipo, perché anche una leggera variazione di un componente può renderlo fondamentalmente diverso nelle sue caratteristiche tossicologiche e farmacologiche.

Timolo

Se l'olio essenziale di timo è costituito fino al 60% da fenoli viene definito chemiotipo timolo ed è quello che sviluppa la più potente azione antibatterica. Nel caso di malattie infettive è certamente il più utile, ma fate attenzione a non applicarlo puro sulla pelle o sulle mucose (bocca, occhi) perché è molto irritante. Svolge inoltre un'azione stimolante sulla tiroide, anche se a dosi normali non sussistono rischi, tantomeno se si consumano tisane di timo.

Tujanolo

Oli composti fino al 50% da tujanolo hanno effetto rafforzante e tonificante sull'intero organismo, stimolano il sistema immunitario e non irritano la pelle. Ha poteri antivirali e per questo è ottimo contro bronchiti e influenza. Risulta efficace anche contro la *Chlamydia*, microrganismo responsabile di infezioni agli occhi e agli organi genitali. Non sono stati segnalati effetti negativi a carico della tiroide.

Linalolo

Il chemiotipo linalolo contiene fino al 60% di linalolo, dai formidabili effetti antisettici ma delicato e ben tollerato dalla pelle. È particolarmente efficace contro la *Candida albicans* e gli stafilococchi, un gruppo di batteri patogeni in grado di provocare malattie della pelle, dell'intestino, della vescica e molte altre ancora. Viene somministrato per la cura della pelle e come tonico generale.

Geraniolo

La componente principale in questo caso è il geraniolo, che è molto ben tollerato dall'organismo e svolge una spiccata azione contro batteri, virus e funghi. Questo chemiotipo di olio essenziale ha effetto calmante sul sistema nervoso e favorisce il sonno.

Dagli studi condotti su gruppi di pazienti è emerso che, come sempre, la sinergia tra tutte le componenti ha un effetto migliore della sola somministrazione dell'olio più efficace, e garantisce inoltre una migliore tollerabilità.

Alcune prescrizioni

Oltre all'olio essenziale, anche le sommità fiorite del timo sono utilizzate a scopo farmacologico. La raccolta avviene tra maggio e luglio, quando si tagliano i fusti avendo cura di evitare le parti legnose. Dopo l'essiccazione, vengono sminuzzati e conservati all'interno di recipienti di vetro o ceramica.

Infuso di timo

Versate 1/4 di l d'acqua bollente su un cucchiaino da tavola di timo essiccato e sminuzzato. Coprite il recipiente e lasciate in infusione per 15 minuti: questa operazione è molto importante per evitare di disperdere i preziosi oli essenziali. Filtrate e bevete fino a 5 tazze il giorno in caso di tosse, bronchite o pertosse; come tonico generale sono invece sufficienti 3 tazze. Se lo gradite, addolcite la bevanda con un po' di miele.

Tisana per tosse convulsiva e pertosse

40 g di timo (foglie e fiori)

20 g di rosolida

20 g di piantaggine

10 g di verbasco

10 g di semi di anice

Chiedete all'erborista di miscelarvi le erbe e preparate la tisana seguendo le indicazioni precedenti. L'infuso svolge azione antibatterica e ha poteri antispasmodici, espettoranti e balsamici. Può essere preso anche in caso di tosse asmatica.

Bagno lenitivo

Seguendo le indicazioni precedenti, preparate un infuso con 100 g di timo e 1 l di acqua, che verserete nella vasca da bagno dopo averne filtrato foglie e fiori. È indicato per chi soffre di reumatismi, bronchiti, irritabilità e in caso di pelli impure.

Miscela per vaporizzatore di essenze

5 gocce di olio essenziale di timo

3 gocce di olio essenziale di eucalipto

2 gocce di olio essenziale di chiodi di garofano

Versate una piccola quantità d'acqua nel piattino del vaporizzatore di essenze, accendete la candela e aggiungete le gocce di olio. Questa miscela disinfetterà l'aria della stanza rendendola più salubre per il malato e riducendo le probabilità di contagio.

Olio contro l'acne e per la cura della pelle

10 gocce di olio essenziale di timo, chemiotipo linalolo

5 gocce di olio essenziale di rosmarino, chemiotipo verbenone

5 gocce di neroli (olio essenziale ricavato dai fiori di arancio amaro)

5 gocce di olio di melaleuca

5 gocce di olio essenziale di lavanda

100 ml di olio di jojoba

Il neroli conferisce un profumo delizioso, la melaleuca e il timo hanno funzione antibatterica, il rosmarino stimola la circolazione sanguigna mentre la lavanda purifica la pelle. Se la vostra cute è molto secca, usate l'olio di mandorle al posto di quello di jojoba come base della ricetta. L'olio così ottenuto è specifico per problemi di acne ma può essere usato anche per la cura generale della pelle.

Pastiglie per mal di gola e tonsilliti

2 gocce di olio essenziale di timo, chemiotipo linalolo

2 gocce di olio essenziale di timo, chemiotipo tujanolo

1 compressa di carbone

Versate le gocce di olio sopra la compressa di carbone e lasciatela sciogliere lentamente in bocca. Ripetete 2-3 volte il giorno. Nel caso di infiammazioni molto gravi, potete usare 2 gocce di olio di timo, chemiotipo timolo, e 2 gocce di olio di santoreggia.

Cipolla

La cipolla (*Allium cepa*) appartiene alla famiglia delle Liliacee e ha forti proprietà antibiotiche. Presenta un grosso bulbo rotondo e all'apice del fusto, che può raggiungere il metro di altezza, si trova un'infiorescenza di forma sferica, formata da numerosi fiori di colore dal bianco al porpora. Le sue doti sono note fin dall'antichità e si esplicano al meglio se viene consumata cruda, ma in questo senso un grosso ostacolo è costituito dal gusto e dall'odore caratteristico.

Varietà di cipolla e principi attivi

Esistono numerose varietà di cipolla in relazione a colore, forma e dimensione del bulbo o alla stagione di raccolta. La cipolla estiva è originaria dell'Iran e venne importata nel continente europeo dai Romani; la varietà invernale, raccolta a fine estate e conservata per l'inverno, è più delicata nel gusto e proviene dalla Siberia.

Le spiccate proprietà antibatteriche della cipolla, indipendentemente dalla varietà, derivano principalmente dai disolfuri allilici da cui si formano l'allicina e la cicloalliina. Anche il solfuro di allile, responsabile delle tante lacrime che si versano in cucina, ha proprietà antisettiche.

La cipolla non è solamente un potente antibiotico naturale, ma anche dispensatrice di vitamine, sali minerali e altri olioelementi: nel bulbo sono presenti le vitamine A, B₁, B₂, C, E e l'acido nicotinico, minerali come calcio, magnesio, manganese, fosforo e ferro, alcune proteine e altre sostanze cardioprotettive.

Effetti curativi

La cipolla stimola tutti gli organi dell'apparato digerente e tutte le ghiandole, risolve problemi di ritenzione idrica e

CIPOLLA

migliora la circolazione sanguigna. Abbassa inoltre i valori di colesterolo nel sangue, prevenendo l'aterosclerosi e gli infarti. Contiene sostanze simili all'insulina in grado di regolare i valori della glicemia, tanto da fare della cipolla un valido supporto terapeutico nella cura del diabete.

Apparato digerente

Le persone che soffrono di cattiva digestione possono assumere la cipolla cotta, più tollerabile ma con minori proprietà; chi invece non ha problemi di bruciore o acidità di stomaco dovrebbe consumarla cruda. Nel valutare il vostro grado di tollerabilità, considerate che questi problemi possono essere collegati a un'esigua produzione di acidi gastrici: in questo caso il cibo non viene digerito nei tempi e modi fisiologici, ma staziona più a lungo nello stomaco, dove fermenta e libera acidi nocivi.

La cipolla cruda uccide i batteri patogeni presenti all'interno di intestino e stomaco, fortifica i batteri saprofiti, stimola la secrezione biliare e favorisce la digestione in generale.

Reni e vescica

Nel caso di problemi dell'apparato urinario una cura a base di cipolla cruda può dare molti risultati. Batteri responsabili di infezioni a carico dei reni e della vescica vengono annientati o inibiti dai principi attivi che essa contiene, mentre la sua azione diuretica la rende ideale per chi soffre di affezioni alle vie urinarie.

L'effetto diuretico comporta anche un'azione depurativa del sangue: mangiatela all'inizio della primavera se volete disintossicarvi dagli accumuli invernali.

Una cura a base di cipolla riduce gli edemi, e sono stati segnalati casi in cui è servita a dissolvere piccoli calcoli renali. Infine è utilissima per ridurre infiammazioni della prostata.

Apparato cardiovascolare

La cipolla tonifica il muscolo cardiaco e stimola la circolazione sanguigna coronarica. Il suo benefico effetto sul cuore probabilmente è legato anche ai suoi poteri antibiotici: alcuni studi recenti hanno ipotizzato un coinvolgimento di

batteri patogeni nella formazione delle placche aterosclerotiche.

Tosse, raffreddore e malanni di stagione

Le proprietà antibatteriche della cipolla vengono messe in risalto in caso di affezioni alle vie respiratorie: raffreddore, influenza, faringite, laringite e sinusite. Il succo è un valido espettorante e mucolitico, ottimo per lenire la tosse, ridurre la raucedine e guarire le bronchiti.

Grazie alla capacità di stimolare il sistema immunitario, la cipolla esercita anche un'azione preventiva nei confronti di questi malanni.

Proprietà antitumorali della cipolla

Sono state ipotizzate per la cipolla alcune proprietà protettive contro l'insorgenza dei tumori.

Tutte le piante contengono sostanze, dette fitoregolatori, che intervengono sui processi di crescita e sviluppo delle piante in base alle condizioni ambientali, inibendo o stimolando la crescita di germogli, fiori e frutti. Se siano in grado di prevenire lo sviluppo o inibire la crescita delle cellule tumorali non è ancora stato provato, ma studi condotti nel corso degli anni Trenta in Bulgaria, Romania, Serbia e Cina, paesi a elevato consumo di aglio e cipolla crudi, hanno evidenziato percentuali molto minori di ammalati di tumore.

Prescrizioni e posologie

Uso esterno

Nel caso di punture di insetti, verruche, foruncoli, ascessi o ustioni si può intervenire applicando sulla parte interessata alcune fette di cipolla cruda.

Quando siete raffreddati, mettete sul comodino della stanza da letto un piatto con della cipolla cruda, in modo da inalare i benefici oli essenziali durante il sonno.

Per contusioni e stiramenti muscolari, tritate una cipolla e mescolatela a un po' d'acqua e sale fino a ottenere una poltiglia densa, che applicherete sulla parte dolorante.

Tintura vinosa

Se desiderate sfruttare l'azione diuretica della cipolla associata a una cura depurativa dell'apparato urinario vi consigliamo la tintura vinosa.

Tritate finemente una cipolla del peso di circa 50 g e lasciatela macerare per 10-14 giorni in 1 l di vino bianco secco. Filtrate e unite anche il succo ottenuto dalla spremitura dei pezzetti di cipolla macerata. Conservate la tintura in un luogo buio e fresco e bevete da 2 a 3 bicchierini da liquore il giorno. Questo preparato è molto valido anche in caso di affezioni alle vie respiratorie.

L'effetto diuretico può essere incrementato aggiungendo alla ricetta 2-3 cucchiaini da tavola di foglie di rosmarino fresco: a un gusto più intenso si accompagnerà una maggiore stimolazione della circolazione periferica, che facilita la riduzione degli edemi.

Sciroppo

Tritate finemente una cipolla e unitela a 125 ml di acqua e 3 cucchiaini da tavola di miele. Portate il composto a ebollizione, spegnete la fiamma e lasciate riposare per alcune ore. Filtrate e spremete bene la parte solida raccolta nel colino. Prendete un cucchiaino da tavola di questo sciroppo 3 volte il giorno.

Per una maggiore efficacia potete aggiungere un cucchiaino da tè di foglie e fiori di timo, oppure un cucchiaino di rafano. Nel primo caso si aumenta il potere fluidificante, nel secondo quello decongestionante.

Lo sciroppo è di solito gradito anche ai bambini.

Tintura

La tintura alcolica trova impiego se avete bisogno di sottoporvi a una cura intensiva.

Tritate finemente una cipolla del peso di circa 50 g e unitela a 250 ml di alcol al 70%. Lasciate macerare per 10-14 giorni, filtrate e spremete bene i pezzetti di cipolla prima di gettarli. Prendetene 4 cucchiaini da tè il giorno, diluiti con un po' d'acqua.

Altri antibiotici naturali

La nascita e la diffusione di ceppi di batteri resistenti agli antibiotici di sintesi è dovuta al loro utilizzo indiscriminato, come è stato dimostrato da uno studio condotto nel 1988 su bambini islandesi.

Vennero identificati per la prima volta ceppi di pneumococchi (batteri responsabili della polmonite) resistenti alla penicillina, ma 5 anni dopo il 10% di questi era già diventato resistente a più di un antibiotico contemporaneamente. Questo ha provocato un allungamento dei tempi di guarigione, perché il farmaco giusto viene individuato attraverso una serie di tentativi che tra l'altro aumentano il numero dei disturbi collaterali e indeboliscono il sistema immunitario. Lo studio evidenziò inoltre come i più colpiti dai ceppi multi-resistenti fossero i bambini al di sotto dei 2 anni.

Accanto ai prodotti naturali con elevate proprietà antibiotiche esistono numerose piante che in molti casi sono sufficienti ad aiutare il nostro organismo nel debellare i batteri patogeni. Il loro impiego è da preferire agli antibiotici di sintesi perché non prevede effetti collaterali (oppure solo in soggetti particolarmente sensibili), raramente dà vita a reazioni allergiche, attiva il sistema immunitario e regola i meccanismi naturali di difesa.

Molte di queste piante sono del tutto comuni, crescono spontaneamente nei nostri giardini o vengono adoperate in cucina, ma le loro proprietà antibatteriche sono note da millenni e sono state tramandate di generazione in generazione.

Se avete deciso di rivolgervi a un naturopata, fate attenzione ai numerosi ciarlatani che purtroppo affliggono questa disciplina. Diffidate di coloro che vi promettono cure miracolose in breve tempo, perché uno dei principi fondamentali della fitoterapia prevede un'azione che si sviluppi lentamente nel tempo.

PRINCIPALI AZIONI DI ALCUNI OLI ESSENZIALI				
Oli essenziali	anti-batterici	anti-virali	anti-micotici	anti-infiammatori
Salvia	Sì	Sì	Sì	
Eucalipto	Sì	Sì	Sì	Sì
Menta piperita	Sì		Sì	
Cannella	Sì		Sì	Sì
Garofano	Sì		Sì	Sì
Finocchio	Sì	Sì	Sì	
Anice	Sì			
Timo	Sì	Sì		

Il successo di una cura naturale è legato anche a un approccio che prenda in esame sia il corpo (inteso come insieme di organi) sia la psiche del paziente, e che valuti inoltre la situazione che sta vivendo in quel momento e la sua storia individuale.

Una cura che tenga conto di tutte queste componenti rafforza l'organismo al punto che, in caso di aggressione da parte di agenti patogeni esterni, un antibiotico naturale sarà sufficiente alla guarigione.

L'obiettivo è sottrarre terreno fertile ai batteri che, privi di un ambiente favorevole, stenteranno a riprodursi e a diffondersi.

Oli essenziali ad azione antivirale

Gli oli essenziali che si estraggono dalle piante hanno spesso proprietà antibiotiche. Alcuni naturopati consigliano gli oli essenziali di bergamotto, eucalipto, geranio e limone per la cura dell'*herpes* labiale, ma anche una pomata a base di melissa o l'olio di melaleuca di cui abbiamo parlato in precedenza sono molto indicati.

PRINCIPI ATTIVI CON PROPRIETÀ ANTIVIRALI	
Principi attivi	Oli essenziali
Eugenolo	Chiodi di garofano
Limonene	Tutti gli oli tratti dai frutti delle specie <i>Citrus</i>
Beta-cariofillene	Timo (chemiotipo linalolo), lavanda, rosmarino e altri
Linalolo	Timo (chemiotipo linalolo), lavanda e altri
Acetato di linalile	Bergamotto, lavanda e altri
Citrale	Melissa e altri
Alfa-sabinene	Melaleuca, alloro e altri
Gamma-terpinene	Ginepro, melaleuca ed eucalipto

Nel 1987, a Colonia, si tenne un congresso internazionale di fitofarmacologia in cui vennero presentati i risultati di uno studio che attribuiva efficacia contro i virus a diversi dei più importanti gruppi di componenti degli oli essenziali, in particolare nel caso di *herpes* e malattie dell'apparato respiratorio e dell'intestino.

La loro efficacia consiste probabilmente nella capacità di penetrare all'interno dei virus e distruggerli mediante l'azione solvente. Combinazioni di vari oli essenziali sono preparati ad ampio spettro in grado di sconfiggere numerosi microrganismi patogeni, come evidenziato dalle tabelle.

Altri oli essenziali ugualmente efficaci contro batteri e virus sono quelli di origano, lavanda, bergamotto, santoreggia e ginepro.

Bergamotto

Il bergamotto (*Citrus bergamia*) è una pianta della famiglia delle Rutacee che viene coltivata soprattutto in Calabria. La

sua origine è incerta, probabilmente deriva dalla mutazione di un'altra specie agrumaria.

A scopo terapeutico si usa l'olio essenziale, estratto dalla scorza dei frutti: per 1 l di olio essenziale ne occorrono circa 200 kg. L'olio di bergamotto contiene acetato di linalile, presente anche nell'olio essenziale di lavanda, dal forte potere antivirale.

Il suo impiego riguarda prodotti per la cura dell'acne e delle pelli impure grazie alla presenza del limonene, antisettico e tonificante; il nerolo invece riequilibra l'acidità naturale della pelle.

L'olio di bergamotto non deve essere applicato puro sulla cute, in quanto può causare irritazioni e arrossamenti e portare a reazioni fotosensibilizzanti, con conseguente comparsa di antiestetiche macchie scure sulla pelle in caso di esposizione al sole.

Per la pulizia della pelle del viso vi consigliamo dei bagni di vapore ogni 2-3 giorni: mettete 4 gocce di olio essenziale in una terrina di acqua bollente e tenete il viso sopra al vapore per 10 minuti, coprendovi eventualmente con un asciugamano grande in modo che non si disperda.

L'olio essenziale di bergamotto ha anche potere antimicotico ed è indicato per combattere la *Candida* nel tratto intestinale. 3 gocce di olio essenziale 2 volte il giorno, in una tazza di tè o su un pezzo di pane, dovrebbero essere sufficienti; una dose maggiore, invece, potrebbe non essere tollerata dal vostro organismo.

Nel caso di micosi vaginale mescolate 15-20 gocce di olio essenziale con una piccola quantità di panna liquida e versate il composto nella vasca da bagno riempita solo a metà. Immergetevi nella vasca per 15 minuti una volta il giorno fino a completa guarigione.

È nota anche la sua azione rinfrescante, molto utile in caso di febbri alte: diluite un po' di olio di bergamotto in acqua fredda e bagnate dei teli di cotone che avvolgerete intorno ai polpacci.

Alcune gocce nel diffusore di essenze rendono più salubre, oltre che profumata, l'aria della camera di un malato.

Lavanda

La lavanda (*Lavandula angustifolia*) è un arbusto alto fino a 70 cm che appartiene alla famiglia delle Lamiacee. Cresce in tutto il bacino del Mediterraneo, ma in Francia è possibile ammirare veri e propri mari violetti ondeggiare al vento.

Le percentuali delle sostanze contenute variano in relazione al luogo di provenienza: la lavanda francese è ricca di acetato di linalile, mentre quella coltivata in Croazia ha un contenuto molto maggiore di borneolo e terpineolo-4. Per questo motivo non è indicata come essenza per profumi, ma la sua funzione antisettica è maggiore, e viene quindi impiegata per il trattamento di piccole ferite, punture d'insetti, foruncoli, punti neri o peli incarniti.

Sovente l'olio di lavanda viene aggiunto in preparati più complessi per aumentarne gli effetti antisettici e anche per armonizzarne la profumazione.

Applicazioni e posologia

I principi attivi della lavanda sono linalolo, acetato di linalile, cineolo, cumarine, tannini e acido rosmarinico, che si trovano nei fiori essiccati e nell'olio essenziale. Negli esempi che seguono, dove non specificato, con il termine generico 'lavanda' ci riferiremo sempre ai fiori.

L'infuso a base di lavanda ha effetto calmante, rasserenante e favorisce il sonno. A questo scopo potete anche inserire all'interno del guancialetto una miscela di fiori secchi di lavanda, melissa e luppolo in parti uguali.

L'effetto calmante interessa anche l'intestino. In caso di problemi alla flora batterica intestinale potete assumere una, 2 volte il giorno 3 gocce di olio di lavanda su una zolletta di zucchero o un pezzetto di pane, ma non superate le dosi consigliate per non incorrere in irritazione delle mucose, spassatezza e capogiri.

La tintura alcolica di lavanda che trovate in farmacia ed erboristeria è indicata per combattere dolori reumatici e articolari, contratture muscolari e infiammazioni.

Per problemi circolatori provate i bagni alla lavanda: portate a ebollizione 1 l d'acqua, spegnete la fiamma, aggiungete

50 g di lavanda e lasciate in infusione 10 minuti. Filtrate l'infuso e versatelo nella vasca riempita con acqua alla temperatura di 38 °C. Il bagno deve durare 15 minuti.

Seguendo le stesse indicazioni si può fare un bagno più caldo per rilassarsi, depurare la pelle, curare eczemi ed eruzioni cutanee di vario genere.

Molto interessante è l'effetto della lavanda sui livelli di glicemia nel sangue: essa infatti è in grado di aumentare il rilascio di zuccheri da parte del fegato. 2 gocce di olio essenziale di lavanda 15 minuti prima dei pasti riducono notevolmente l'appetito.

La *Lavandula latifolia* è una specie meno profumata, ma dal contenuto di canfora e cineolo molto maggiore, fattore eccellente nel trattamento delle malattie da raffreddamento. Unita all'olio essenziale di timo chemiotipo linalolo, si ottiene un ottimo antivirale ed espettorante da assumere per via orale o da utilizzare nel diffusore di essenze in caso di bronchite.

Questa specie non va usata da donne in gravidanza e bambini, molto sensibili alla canfora; non sono state notate controindicazioni per la *Lavandula angustifolia*.

Origano

Come la lavanda, l'origano (*Origanum vulgare*) è un arbusto della famiglia delle Lamiacee; cresce nelle regioni mediterranee e nelle zone temperate dell'Europa centrale.

Da un fusto legnoso sotterraneo si dipartono i rami cespugliosi coperti da fitta peluria, alcuni con foglie dal margine liscio e di colore verde scuro, altri con fiori rosati raccolti in piccole pannocchie. Quando la pianta è in piena fioritura, si tagliano le sommità che verranno fatte essiccare in un luogo ombreggiato e ventilato (in questo modo gli oli essenziali non andranno perduti).

Celebre come ingrediente indispensabile per una buona pizza, l'origano vanta anche proprietà in grado di risolvere alcuni problemi legati a stomaco e intestino: aiuta infatti la digestione stimolando la produzione di bile e calma la diarrea.

L'olio essenziale di origano si presta per curare tutte le infezioni acute del tratto digerente e del sistema respiratorio. Secondo il ricercatore francese Paul Belaiche esso appartiene, insieme con gli oli di santoreggia, di cannella, di timo, di garofano e di melaleuca, al gruppo di quelli in cui i principi attivi antibatterici sono presenti in concentrazioni maggiori, superato solo dal timo.

Applicazioni e posologia

L'olio essenziale di origano ha in linea di massima le stesse applicazioni di quello di timo, poiché contiene principalmente i fenoli naturali timolo e carvacrolo.

Le preparazioni a base di olio essenziale o di fiori e foglie essiccate hanno potere antisettico e al contempo sono tonificanti per l'intero organismo. Mescolato ad altre erbe come timo, salvia e camomilla si presta per imbottire piccoli cuscini che, riscaldati pochi minuti nel forno, possono essere applicati sulla parte dolente in caso di crampi o di dolori a stomaco, intestino, orecchie, denti e gola.

L'infuso di origano si prepara mettendo un cucchiaino da tè di foglie e fiori essiccati in una tazza e versandovi sopra 1/4 di l d'acqua bollente. Coprite con un piattino la tazza per evitare che gli oli essenziali si disperdano, e lasciate in infusione per 15 minuti. Addolcito con un po' di miele costituisce un rimedio emolliente e fluidificante, di grande utilità in caso di bronchite; se però avete problemi a stomaco e intestino dovete eliminare il miele.

L'olio essenziale si è dimostrato molto utile nei casi di infezioni acute: prendete ogni 2 ore un cucchiaino da tè di olio di semi di girasole con 3 gocce di olio di origano, per un massimo di 10 volte il giorno. L'olio di semi di girasole ha la doppia funzione di 'trasportare' i principi attivi dell'olio di origano e ridurre l'effetto irritante dei fenoli.

Una cura a base di olio essenziale di origano non deve protrarsi oltre le 3 settimane, perché i fenoli possono alterare il metabolismo del fegato, mentre per l'assunzione anche quotidiana sotto forma di spezia o infuso non sono state segnalate controindicazioni.

A causa dell'effetto irritante non dovete mai usare l'olio di origano puro su pelle o mucose; durante la gravidanza, inoltre, deve essere evitato del tutto.

L'origano può essere impiegato anche per bagni e pediluvii. Nel caso di eczemi, eruzioni cutanee di origine allergica o pelle impura, una volta la settimana aggiungete all'acqua del bagno un infuso molto concentrato, ottenuto mettendo 50-60 g di origano in 1 l d'acqua bollente.

Per un pediluvio tonificante e deodorante versate nell'acqua del pediluvio 1/4 di l di infuso, ottenuto questa volta con 5 g di origano.

Chiodi di garofano

I chiodi di garofano, dal profumo inconfondibile, si ricavano da un albero sempreverde alto fino a 10-12 m della famiglia delle Mirtacee, che cresce nei paesi tropicali. Si tratta dei boccioli dei fiori, raccolti quando sono giunti a maturazione (ma non ancora schiusi) e quindi essiccati. L'olio essenziale si ottiene dai chiodi, dalla corteccia e dalle foglie.

I chiodi di garofano erano una spezia apprezzata in Cina ed Egitto già migliaia di anni fa, quando veniva venduta a peso d'oro; nel IV secolo d.C. furono introdotti in Europa dall'imperatore Costantino. Nel Medioevo, durante le epidemie di peste, i medici erano soliti portare collane di chiodi di garofano al collo, o masticarne alcuni mentre prestavano soccorso ai malati.

Preparazioni a base di chiodi di garofano hanno una lunga tradizione come disinfettanti del cavo orale e della gola: la loro masticazione riduce il dolore e limita il rischio di infezione delle gengive dopo un intervento dentistico. Se il dolore è molto forte, si può applicare direttamente sul dente dell'olio essenziale di garofano in modo da anestetizzare il nervo irritato.

I chiodi di garofano contengono fino al 20% di oli essenziali, il 14% di tannini e, in percentuali minori, flavonoidi, m... lagini, resine e cere.

L'olio essenziale di chiodi di garofano è costituito per l'80% da eugenolo, un fenolo naturale estremamente efficace. Se avete la pelle delicata non usatelo puro, ma soprattutto verificate una vostra eventuale allergia: applicate una goccia di olio molto diluito all'interno dell'avambraccio, e dopo alcune ore controllate se la pelle si è arrossata.

Contiene anche altre sostanze antibiotiche, il cariofillene e l'acetato di eugenolo, e nel complesso la sua azione si esplica pure nel caso di infiammazioni epatiche di origine virale, di infestazione da amebe e tubercolosi.

Per tonsilliti anche gravi è utile un collutorio a base di oli essenziali ricchi di fenoli. Procuratevi i seguenti ingredienti.

- 30 gocce di olio essenziale di santoreggia
- 30 gocce di olio essenziale di timo, chemiotipo timolo
- 5 gocce di olio essenziale di chiodi di garofano

Aggiungete 5 gocce di questa miscela in un bicchiere d'acqua e usatela per fare dei gargarismi 3-4 volte il giorno. Fate attenzione a rispettare le dosi indicate per ciascun tipo di olio, perché un uso improprio può dare origine a pericolose irritazioni. Questa ricetta si presta anche per combattere alcune parassitosi, per esempio da vermi intestinali: 5 gocce diluite in acqua assunte 2-3 volte il giorno, per un periodo di 2-3 settimane, dovrebbero risolvere il problema.

Un collutorio igienizzante del cavo orale si ottiene mettendo in infusione 2 chiodi di garofano in 100 ml di acqua. Coprite con un piattino per 15 minuti, e utilizzate l'infuso tiepido per sciacquare la bocca.

Santoreggia

La santoreggia (*Satureja hortensis*) è una pianta aromatica delle Lamiacee molto usata in cucina e per la produzione di profumi e liquori. Originaria del Mediterraneo orientale e del Mar Nero, cresce nelle regioni dell'Italia centro-settentrionale, sia coltivata, sia selvatica. Raggiunge un'altezza di

circa 20-30 cm e presenta molti rami ricchi di foglie e fiori con un colore che va dal bianco al rosa. Le parti superiori dei rami vengono raccolte nel periodo della fioritura e poste a essiccare in luoghi ombreggiati.

Come erba medicinale le si attribuiscono proprietà analoghe a quelle di timo e origano, in quanto i principi attivi che contiene sono simili; negli antichi testi di erboristeria spesso non viene fatta alcuna distinzione tra tutte queste piante.

Il suo potere antibatterico, antivirale e antimicotico deriva dalle particolari componenti dell'olio essenziale, carvacrolo, timolo, cimolo e altre. La santoreggia contiene anche tannini, sostanze amare, sitosterina e acido ursolico, che le conferiscono proprietà digestive, antinfiammatorie e stimolanti del sistema immunitario.

L'infuso di fiori e foglie di santoreggia è indicato per problemi digestivi, stimola l'appetito, riduce il senso di gonfiore addominale e inoltre può essere somministrato in caso di diarrea, tosse e bronchite con molto catarro.

Preparatelo versando in un pentolino 250 ml di acqua bollente su 2 cucchiaini di tè di foglie e fiori essiccati, e coprite il tutto per non disperdere l'olio essenziale. Addolcite con miele (se lo gradite); in caso di bronchite, sostituite un cucchiaino di santoreggia con uno di timo.

Un'applicazione interessante della santoreggia riguarda bambini con tosse secca o asmatica, ai quali può essere fatto un bagno lenitivo: preparate un infuso versando 1 l di acqua bollente su 100 g di foglie e fiori di santoreggia, coprite il recipiente e lasciate in infusione 20 minuti, quindi filtrate e versate nell'acqua del bagno. Ripetere il bagno 2-3 volte la settimana.

Con l'olio essenziale si realizza un ottimo unguento contro il piede d'atleta (*Tinia pedis*), unendo un cucchiaino di olio d'oliva e 5 gocce di olio di santoreggia, da massaggiare su entrambi i piedi 2 volte il giorno.

In caso di micosi ungueale applicate l'olio di santoreggia puro sull'unghia colpita.

Ginepro

Il ginepro (*Juniperus communis*) è un arbusto dal portamento strisciante che cresce in tutto il bacino del Mediterraneo. Le foglie sono aghiformi e i frutti, detti 'coccole', sono piccoli e sferici, di colore nero-blu, e anche se il loro aspetto può trarre in inganno non si tratta di vere e proprie bacche. I frutti sono molto apprezzati per le loro proprietà aromatiche in cucina e liquoreria, ma anche per scopi terapeutici.

L'olio essenziale di ginepro si estrae da frutti, foglie e corteccia, e possiede ottime proprietà antisettiche delle vie urinarie e respiratorie. Stimola la digestione, riduce il meteorismo e il senso di gonfiore all'addome, e infine calma la tosse e fluidifica il muco.

La principale caratteristica del ginepro è quella di agire positivamente sulla diuresi, dovuta alla sua diretta stimolazione dell'attività renale. Proprio questo stimolo tuttavia viene considerato potenzialmente irritante, quindi l'olio essenziale di ginepro dovrebbe essere evitato da quelle persone che soffrono di problemi ai reni. Nessun rischio sussiste invece consumando bacche di ginepro in cucina o sotto forma di infusi, anche perché il loro gusto molto intenso riduce la possibilità di sovradosaggi.

Ricordate comunque che ogni prescrizione deve essere fatta da naturopati competenti: solo in questo modo avrete la garanzia di una cura veramente efficace e sicura.

Cannella

La cannella (*Cinnamomum verum*) è probabilmente una delle spezie più conosciute, grazie al suo profumo intenso e piacevole. L'albero è un sempreverde originario di Ceylon della famiglia delle Lauracee, cui appartengono altre piante dalle proprietà curative eccellenti come l'alloro, la canfora e il sassafrasso.

In fitoterapia si sfrutta la corteccia dei rami più giovani, che si arrotola per effetto dell'essiccazione.

Proprietà, applicazioni e posologia

La cannella ha proprietà coagulanti, antidolorifiche, toniche e digestive ed è indicata contro il senso di pesantezza e gonfiore al tratto intestinale e in caso di dolori e crampi allo stomaco e all'intestino.

Un infuso di cannella che stimoli l'appetito e favorisca la digestione si prepara con un cucchiaino da tè di corteccia di cannella sbriciolata su cui si versano 200 ml di acqua bollente. Si copre la tazza e si lascia riposare 10 minuti: 2-3 tazze al giorno, poco prima o durante i pasti, sono un aiuto garantito.

La cannella contiene anche mucillagini e tannini dall'effetto antinfiammatorio e protettivo sulle mucose del tratto digerente; non va infine dimenticata la presenza di oli essenziali dalle proprietà antibiotiche.

Ricerche scientifiche hanno dimostrato che l'olio di cannella, perfino molto diluito, è ancora in grado di rendere innocui i batteri responsabili del tifo. A questo proposito va detto che purtroppo gli esperimenti di laboratorio non possono tenere conto delle complessità dei casi clinici reali, ma è importante il fatto che comunque riescano a mettere in evidenza le proprietà antibatteriche degli oli essenziali.

I principi attivi dell'olio di cannella sono l'aldeide cinnamica e in misura minore l'eugenolo (vedi 'Chiodi di garofano'). Entrambi appartengono al gruppo dei fenilpropani e sono irritanti per la pelle, quindi non vanno mai utilizzati puri; persone particolarmente sensibili, inoltre, possono manifestare forti dermatiti da contatto.

In caso di micosi della pelle provate una miscela di oli composta come segue.

- 10 gocce di olio essenziale di timo, chemiotipo timolo
- 10 gocce di olio essenziale di origano
- 10 gocce di olio essenziale di cannella
- 20 ml di olio di jojoba o avocado per amalgamare e diluire

Prima di utilizzare questo preparato fate una prova sulla pelle dell'avambraccio: se entro 24 ore non compaiono arros-

samenti o bollicine significa che non siete allergici. (Se dovesse comunque dimostrarsi troppo irritante per la vostra cute, aumentate la quantità di olio di jojoba fino anche a 100 ml.) Stendetene uno strato sottile sulla parte malata e massaggiate delicatamente 2 volte il giorno; in 2-3 settimane la micosi dovrebbe scomparire.

In questi casi, affiancando alla cura una dieta più sana ed equilibrata si ottengono risultati migliori e si prevengono eventuali recrudescenze della micosi.

Limone

Il limone (*Citrus limonum*) fa parte della famiglia delle Rutacee, come anche il pompelmo e il bergamotto. Si tratta di un albero originario dell'Asia che si è diffuso in tutto il bacino del Mediterraneo, e che in Italia cresce nelle regioni del Sud, in Liguria e sulle rive dei grandi laghi prealpini.

La scorza del frutto contiene la pectina, di cui sono note le proprietà gelificanti e che recenti studi hanno dimostrato valida nel ridurre il livello di colesterolo nel sangue, e un olio essenziale ricco di limonene e citrale.

La polpa è una vera miniera di vitamina C, contiene flavonoidi, carotinoidi e cumarine, mentre il succo stimola le funzioni epatiche e della colecisti e non ha effetti acidificanti sull'intero organismo (al contrario di quanto si è abituati a credere): durante la sua digestione si forma infatti carbonato di potassio, una sostanza basica che neutralizza gli acidi.

Il potere astringente del limone è molto utile nel caso di diarrea e di emorragie; inoltre, è corresponsabile degli effetti benefici del succo nella cura della pelle.

Grazie alla presenza di vitamina C, il succo di limone accelera i processi di guarigione e attiva il sistema immunitario, ma più in generale questa vitamina è un potente antiossidante e protegge le cellule dall'attacco dei radicali liberi.

Una piccola quantità di succo di limone diluita in acqua è un ottimo collutorio per curare mal di gola, tonsillite e riacidione. Potete anche aggiungerla alle tisane indicate contro

le malattie da raffreddamento, per esempio quella di fiori di tiglio e di sambuco.

L'olio essenziale di limone migliora e purifica l'aria all'interno delle stanze: è sufficiente metterne qualche goccia nell'umidificatore o nel diffusore di essenze.

Il limonene, presente negli oli essenziali dei frutti del genere *Citrus*, ha forti doti antivirali e trova impiego nel trattamento dell'herpes labiale. Di norma non irrita la pelle, anche se può dar luogo a fotosensibilizzazioni, quindi cercate di evitare l'esposizione diretta al sole delle parti su cui lo avete applicato.

L'assunzione di olio essenziale di limone per via orale ha effetti calmanti sul sistema nervoso e sulla psiche: in questi casi provate a prenderne 5 gocce su una zolletta di zucchero o un pezzetto di pane per 3 volte il giorno.

Olio essenziale e succo di limone sono utilizzati anche per combattere la cellulite.

Si tratta di un problema di natura essenzialmente estetica, collegato tuttavia anche alla salute dell'organismo. La cellulite, infatti, non è dovuta ad accumuli di grasso, ma a un processo infiammatorio cronico del tessuto adiposo sottocutaneo. Questo comporta una degenerazione della circolazione sanguigna a livello dei capillari, che impedisce il corretto smaltimento dei residui del metabolismo cellulare e causa la tipica pelle 'a buccia d'arancia'; ecco spiegato perché anche le donne più esili ne sono afflitte.

È quindi necessario ripristinare la corretta microcircolazione, cosa che potete fare aiutandovi con una miscela di oli essenziali dalle proprietà stimolanti e rassodanti.

- 100 ml di olio di jojoba o di nocciole
- 7 gocce di olio essenziale di eucalipto
- 7 gocce di olio essenziale di limone
- 7 gocce di olio essenziale di cedro
- 7 gocce di olio essenziale di salvia
- 7 gocce di olio essenziale di cipresso

Massaggiate i glutei e le cosce con quest'olio, 2-3 volte il giorno; dopo 4 settimane di trattamento sospendete per 10-15 giorni, quindi riprendete la cura.

Rafano o barbaforte

Il rafano (*Armoracia rusticana*), detto anche barbaforte, appartiene alla famiglia delle Crocifere. È una pianta originaria dell'Europa orientale e dell'Asia di cui si utilizza la radice rizomatosa, che presenta una buccia scura e una polpa color crema. In cucina si presta alla realizzazione di ottime salse saporite e piccanti, mentre la tradizione popolare sostiene che la sua efficacia come rimedio curativo sia maggiore nei mesi il cui nome contiene la lettera 'R' (per esempio febbraio, marzo o settembre).

Il rafano, come anche il crescione, la senape e alcune Liliacee (per esempio, aglio e cipolla), è ricco di principi attivi, in particolare di glucosidi solforati: quando si pratica un'incisione sulla superficie della pianta, il glucoside sinigrina entra in contatto con l'enzima mirosinase e si trasforma in solfuro di allile, un ottimo antibiotico naturale.

In passato faceva parte delle riserve alimentari che venivano caricate sui velieri impegnati in lunghe traversate, poiché, grazie al suo alto contenuto di vitamina C, zolfo e potassio, proteggeva i marinai dal pericoloso scorbuto.

A dosi non troppo elevate il rafano stimola la circolazione sanguigna superficiale, proprietà che apporta benefici anche a livello generale favorendo sia l'apporto di ossigeno e sostanze nutritive alle cellule, sia l'eliminazione delle tossine; stimola inoltre la diuresi e la secrezione di bile.

La presenza in questa radice di glucochinine, sostanze che abbassano il livello della glicemia nel sangue, ne fa un valido sussidio nella cura del diabete. È indicato infine in caso di stitichezza cronica.

Il suo utilizzo è sconsigliato a chi soffre di problemi ai reni, ulcera o acidità di stomaco e alle donne in gravidanza.

Ricette e posologia

È possibile sfruttare le proprietà del rafano per bloccare sul nascere i raffreddori: se non avete lo stomaco irritabile, mangiate per alcuni giorni consecutivi 50 g di rafano fresco appena grattugiato.

Per la cura di tosse, disturbi asmatici, malattie da raffreddamento con o senza febbre è molto indicato il miele al rafano: unite 3 cucchiaini da tavola di miele a un cucchiaino da tavola di rafano grattugiato, amalgamate bene e prendete un cucchiaino da tè 5 volte il giorno. Questo preparato scioglie il catarro, facilita la respirazione e aiuta a combattere i batteri patogeni. La presenza del miele, che ha potere lenitivo sulle vie respiratorie, permette di nascondere (almeno in parte) il gusto piccante del rafano, ma se soffrite di diabete dovete rinunciarvi.

Se desiderate un'azione ancora più forte, aggiungete al preparato un cucchiaino da tavola di cipolla finemente tritata e 5 cucchiaini di acqua, portate il tutto a ebollizione e lasciate raffreddare. La posologia è quella indicata in precedenza.

Contro sciatalgie, dolori reumatici e cefalee vi consigliamo degli impacchi al rafano.

Grattugiate finemente un pezzo di radice di rafano delle dimensioni di circa 10 cm e unite un po' d'acqua in modo da ottenere un composto cremoso, non troppo liquido. Stendetene uno strato di 1 cm al centro di un telo di lino, ripiegate i lembi e appoggiate la compressa così ottenuta sulle parti doloranti, sul collo in caso di cefalea, per non più di 5 minuti. Dopo 10 minuti ripetete l'applicazione. Se avete la pelle molto sensibile, passate un po' di olio per la cura del corpo sulla parte da trattare.

La tintura alcolica di rafano è di aiuto per pulire e disinfettare le ferite che stentano a cicatrizzare. Grattugiate un pezzo di radice delle dimensioni di circa 6 cm, mettetelo in un vasetto da conserva e aggiungete alcol al 70% in modo da ricoprirlo completamente. Fate riposare per un paio d'ore, quindi filtrate il tutto ricordandovi di spremere la parte che si è raccolta nel colino prima di gettarla. Diluite la soluzione con acqua in parti uguali, e applicate questo disinfettante mediante una garza o direttamente sulla ferita.

L'infuso di rafano combatte influenza, febbre e infezioni alle vie urinarie: per prepararlo è sufficiente versare dell'acqua bollente su un cucchiaino da tavola di rafano grattugiato

o grossolanamente tritato, coprire il contenitore per non disperdere gli oli essenziali e lasciare in infusione 5 minuti. Potete berne 3-4 tazze il giorno.

Un cucchiaino da tè di rafano grattugiato in un bicchiere di latte tiepido, preso di sera, agisce contro i disturbi della digestione. Bevetelo all'occorrenza, oppure fate una vera e propria cura di latte al rafano, un bicchiere ogni sera per 2-3 settimane, se siete soggetti a questo tipo di problema.

Senape

La senape è una pianta erbacea delle famiglia delle Crocifere presente in numerose varietà, delle quali si utilizzano i semi sia in cucina, sia in fitoterapia.

La senape nera (*Brassica nigra*) produce semi scuri rosso-nerastri ed è alta fino a 2 m; la senape bianca (*Brassica alba*) è conosciuta per i suoi semi gialli e particolarmente grossi, mentre la senape indiana (*Brassica juncea*), con semi gialli più piccoli, è quella più semplice da reperire in commercio. I semi scuri sono più piccanti, aromatici ed efficaci dal punto di vista medico, ma i glucosidi dalle proprietà antibiotiche sono presenti all'interno di tutte le varietà.

Come nel caso del rafano, la terapia a base di senape si fonda sulle sue proprietà stimolanti della circolazione sanguigna. L'applicazione sulla pelle provoca subito arrossamento e bruciore, quindi bisogna fare molta attenzione e proteggere la cute, in particolare quella delicata, con una garza o un canovaccio di lino.

Impacchi di senape sono utilissimi per liberare le vie respiratorie dal catarro, nel caso di bronchiti, pleuriti, polmoniti e processi infiammatori locali come artriti, reumatismi, sciatalgie ed infiammazione di muscoli o tendini. Tritate alcuni semi di senape e mescolate alla polvere acqua sufficiente a creare una pasta densa ma morbida, spalmatela su un telo e applicate sulla zona dolente. Avvertirete una sensazione prima di formicolio, quindi di bruciore: togliete l'impacco quando questa sensazione diventa troppo intensa.

Più blanda è l'azione dei bagni alla senape, efficaci quando si avvertono i primi sintomi di raffreddore o influenza, ma anche in presenza di disturbi circolatori come pressione bassa, frequenti capogiri, senso di costrizione.

Per preparare un bagno terapeutico vi occorrono 400 g di semi di senape da tritare grossolanamente e lasciare in ammollo 15 minuti in 1 l d'acqua fredda. Aggiungete il tutto all'acqua della vasca, la cui temperatura non deve superare i 60 °C per evitare di distruggere l'enzima mirosinase, che permette la creazione del solfuro di allile ed è responsabile di buona parte dell'efficacia della senape. Il bagno non deve durare più di 10-15 minuti. Per scaldare i piedi e tonificarli potete fare un pediluvio seguendo le stesse indicazioni del bagno, ma utilizzando solo 100 g di senape.

I benefici della senape si riscontrano anche sugli organi interni, in quanto stimola le mucose intestinali e regola le funzioni digestive, agendo su disturbi quali meteorismo, senso di gonfiore, mancanza d'appetito e pigrizia intestinale.

L'azione antibiotica, invece, permette di disinfettare il tratto intestinale e ripristinare la flora batterica saprofita, tanto che una cura di senape (oppure di rafano, aglio o cipolla), è addirittura consigliata durante e dopo un trattamento a base di antibiotici di sintesi.

Crescione

Il crescione (*Nasturtium officinale*) è una pianta erbacea perenne della famiglia delle Crocifere che cresce nei pressi di fossi e ruscelli o comunque nelle zone boschive umide, ricoprendo la superficie di un tappeto di tenere foglie verdi. È ricco di vitamine (A, C e D), di ferro e di iodio, mentre il contenuto di minerali oscilla in base al tipo di acqua in cui è cresciuto. La pianta va consumata fresca, perché l'essiccazione compromette i glucosidi solforati di cui è ricca.

Ricordate di lavare molto bene il crescione prima di mangiarlo, perché l'acqua in cui cresce potrebbe contenere larve di parassiti o batteri come quelli del tifo; inoltre accertatevi che il corso d'acqua non sia inquinato. Dopo il lavaggio

sotto acqua corrente, lasciatelo macerare in acqua e aceto per 10-15 minuti.

Il crescione è un ottimo antibiotico naturale indicato in caso di infezioni alla vescica e ai bronchi. Ha effetto coagulante, cicatrizzante, leggermente antidolorifico, abbassa lievemente la pressione sanguigna e rinforza le mucose dello stomaco.

Nei mesi invernali è un valido dispensatore di vitamine, e aggiungerlo nell'insalata dovrebbe diventare una sana abitudine quotidiana. Provate anche a mettere su formaggi freschi morbidi o sulla ricotta un trito di crescione ed erba cipollina e un cucchiaino di olio di lino: otterrete un piatto semplice e ricco di elementi salutari.

Il crescione ha eccellenti doti depurative del sangue, e in questa veste è spesso consigliato come supporto nelle cure delle malattie dermatologiche. Se utilizzato per più mesi aiuta a curare il gozzo causato dall'ipotiroidismo, grazie al suo alto contenuto di iodio.

Come depurativo delle vie urinarie invece è preferibile assumerlo sotto forma di infuso: versate 1/4 di l d'acqua bollente su 2 cucchiaini di foglie fresche sminuzzate, coprite la tazza e lasciate in infusione per 15 minuti. Bevetene 4 tazze al giorno.

Per salvaguardare i principi attivi potete fare un'infusione a freddo, cioè mettere 100 g di foglie fresche in 1 l d'acqua, lasciarle riposare tutta la notte e bere il preparato nell'arco della giornata.

Per fronteggiare un raffreddore o una bronchite, ma anche per disintossicarsi dalle tossine accumulate durante l'inverno, è indicato il succo fresco di foglie di crescione, che potete ricavare dalla pianta usando il passaverdura o la centrifuga, oppure acquistarlo in erboristeria. Per un disturbo in fase acuta prendetene 3 cucchiaini da tavola al giorno, mentre per una cura disintossicante, contro eruzioni o dolori reumatici sono sufficienti 2 cucchiaini ogni giorno per almeno 6 settimane. Questo preparato può essere sfruttato anche in caso di parassiti intestinali.

È altamente sconsigliato utilizzare il crescione durante la gravidanza, in quanto stimola le contrazioni uterine.

Calendula

La calendula (*Calendula officinalis*) è una pianta erbacea annuale della famiglia delle Composite, conosciuta da tempo anche con il nome di 'fiorrancio'. Lo stelo può raggiungere l'altezza di circa 70 cm e presenta diverse ramificazioni, al cui termine si sviluppano fiori di colore giallo-arancio raccolti in capolini: sono proprio questi a essere utilizzati in cosmetica e in fitoterapia.

I fiori di calendula contengono, tra l'altro, oli essenziali dalle proprietà antibiotiche, caroteni, acido salicilico dalle proprietà antidolorifiche, flavonoidi, saponine, enzimi e coloranti naturali.

La calendula è ottima per la cura e la pulizia della pelle, per accelerare la guarigione delle ferite, come coadiuvante nelle cure ginecologiche, per rinforzare le vene e per stimolare la produzione di succhi gastrici.

Per uso esterno la calendula si presta alla realizzazione di creme, tinture o impacchi contro acne, foruncoli, ustioni e ulcere. Anche infiammazioni localizzate in profondità e ferite purulente risentono dei vantaggi di applicazioni esterne a base di calendula.

Recenti studi hanno evidenziato che sono soprattutto le infezioni della pelle causate da stafilococchi a reagire bene all'applicazione di preparati a base di questa pianta. In ambito ginecologico la calendula favorisce la regolarizzazione del ciclo mestruale, particolarmente in donne anemiche e soggette a crisi nervose; inoltre, attenua i dolori mestruali.

Buone creme a base di calendula sono reperibili in farmacia o erboristeria, ma potete provare a prepararne una da voi: prendete 20 g di fiori freschi di calendula, poneteli in un vasetto da conserva e copriteli con olio di oliva. Mettete il recipiente al sole e lasciate riposare almeno 12 ore, in modo che l'olio possa assorbire gli oli essenziali e gli altri principi

attivi presenti nei fiori. Fate sciogliere in un pentolino 5 g di burro di cacao e 5 g di cera d'api, unite tutti gli ingredienti e lasciate raffreddare. Applicate la crema su acne, foruncoli, piaghe da decubito o sui fastidiosi taglietti accanto al letto ungueale. È ideale anche come crema idratante per viso e mani.

L'infuso di calendula si ottiene mettendo 2 cucchiaini da tè di fiori essiccati all'ombra in 1/4 di l d'acqua bollente. Coprite la tazza, filtrate dopo 10 minuti e bevete 3 tazze il giorno per regolarizzare il flusso mestruale e curare le mucose del tratto digerente e dello stomaco in caso di infiammazioni croniche. L'infuso agisce anche su gengive o gola infiammata, mentre una garza in esso imbevuta dà sollievo se applicata su ustioni (anche quelle causate dal sole), eczemi, eruzioni o ferite.

La tintura di calendula sfrutta maggiormente i principi attivi, e si prepara mettendo a bagno in 100 ml di alcol al 60% 20 g di fiori di calendula per 10 giorni. Filtrate la tintura spremendo bene i fiori prima di gettarli, e usatela per tamponare i foruncoli, oppure diluitela in acqua in rapporto di 1:10 (1 goccia di tintura per 10 d'acqua) per bagnare garze da applicare su eruzioni, scottature o ferite.

Corteccia di lapacho

Il lapacho è un albero che cresce solo negli altipiani delle Ande, conosciuto anche con il nome di *ipe lapacho* o *ipe-roxo*. Il suo nome botanico è *Tabebuia ipe*, e gli indios ne conoscono e sfruttano le proprietà da millenni; gli Inca chiamavano questa pianta 'dispensatrice di vita'.

In fitoterapia si sfruttano le proprietà della corteccia, che l'albero è in grado di rigenerare una volta prelevata. In essa sono presenti antibiotici naturali molto efficaci, ed è anche ricca di minerali, tra cui ferro, calcio, magnesio, manganese e tracce di stronzio, bario, iodio e boro. I ricercatori hanno inoltre scoperto una sostanza dal forte potere antibatterico, antivirale e antimicotico. La sinergia tra i vari costituenti at-

tiva un effetto stimolante su tutto l'organismo, anche se tra essi non è presente alcuna sostanza psicotropa.

L'infuso che si ottiene dalla corteccia dell'albero è d'aiuto in caso di infezioni micotiche o causate da altri microrganismi patogeni. Attenua i dolori, in particolare quelli articolari, e depura il sangue e il sistema linfatico. Spesso viene impiegato come trattamento di supporto nelle terapie antitumorali. Fate sobbollire per 5 minuti 1 cucchiaino da tè di corteccia sbriciolata in 1/4 di l d'acqua, quindi lasciate riposare per 15 minuti. Bevete l'infuso tiepido, preparandolo 4 volte il giorno, per alcune settimane.

Combatte efficacemente le micosi come la candidosi intestinale, ma anche quelle topiche su mani, piedi, unghie o genitali; si è dimostrato efficace anche in caso di eczemi, pruriti e altri problemi cutanei come psoriasi e neurodermiti. Per uso esterno potete applicarlo direttamente sulla zona colpita, oppure fare impacchi, pediluvi e bagni.

Questa tisana invece è molto utile nel trattamento dell'ulcera gastrica e duodenale: versate 250 ml di acqua bollente su un cucchiaino da tè di corteccia di lapacho, uno di camomilla e uno di liquirizia, lasciate in infusione per 15 minuti e bevete la miscela 3 volte il giorno. Potete sostituire la camomilla con foglie di menta piperita, ma in questo caso l'efficacia della tisana sarà leggermente ridotta.

Curare le malattie infettive con metodi naturali

Acne

L'acne è tra i più diffusi problemi che colpiscono la pelle. La forma più nota è quella che si presenta in età puberale e che interessa soprattutto viso, collo, petto e schiena. In genere è l'eccessiva produzione di sebo da parte delle ghiandole sebacee presenti sulla pelle a creare il microambiente ideale per i batteri, che infiammano il poro e causano la formazione di pus.

L'insorgere dell'acne è stato attribuito al contatto con particolari agenti chimici o cosmetici, a squilibri ormonali oppure all'assunzione di alcuni tipi di farmaci. Perfino fattori psicologici (stress, disturbi psicosomatici) possono essere collegati alla sua comparsa.

Non vanno dimenticate inoltre le responsabilità di una dieta scorretta, troppo ricca di grassi e zuccheri: cioccolato, insaccati, frutta secca, formaggi, burro e margarina dovrebbero essere eliminati, o per lo meno consumati in dosi minime.

Quali che siano le cause scatenanti, le persone colpite da acne vanno incontro a brufoli, pustole, punti neri e soprattutto alle antiestetiche cicatrici che questa lascia sulla pelle. Al posto delle tradizionali cure con prodotti chimici, provate ad affrontare il problema da un punto di vista naturale.

Iniziate lavando il viso o le altre parti colpite con un latte detergente a pH neutro e realizzato con sostanze naturali. Eseguite un *peeling* non aggressivo mescolando della polvere di mandorle (la trovate in erboristeria, si tratta di mandorle intere finemente tritate) in un poco d'acqua e massaggiando l'impasto ottenuto sulla pelle. Sciacquate con acqua tiepida e aceto di mele, oppure usate un infuso di salvia con qualche goccia di succo di limone.

Per un trattamento più radicale potete fare dei bagni di vapore tenendo il viso sopra un catino di acqua bollente in cui

avete messo alcune gocce di olio essenziale di melaleuca, bergamotto, geranio, calendula, salvia o camomilla. I bagni di vapore favoriscono la dilatazione dei pori della pelle, con il duplice vantaggio di far penetrare i principi attivi degli oli essenziali ed eliminare il sebo in eccesso. A termine del bagno di vapore lasciate asciugare la pelle all'aria, quindi applicate sui singoli brufoli o sulle zone con più punti neri dell'olio essenziale di melaleuca puro o diluito con olio di jojoba.

Se la zona colpita è molto ampia (per esempio, il torace o le spalle), preparate una lozione a base di olio di melaleuca. Vi occorrono 150 ml di acqua distillata, 30 gocce di olio di melaleuca e 5 gocce di estratto di semi di pompelmo. Mescolate energicamente e stendetene uno strato sottile sulla pelle 2 volte il giorno.

Nella cura dell'acne sono indicati anche cosmetici naturali privi di conservanti ed eccipienti o creme che contengano melaleuca, salvia e aloe vera.

Fare attenzione alla dieta: eliminare o ridurre alcuni cibi, salse e condimenti piccanti (senape, tabasco) aiuta a ottenere risultati migliori e in minor tempo. Per insaporire i vostri piatti, utilizzate basilico, origano e prezzemolo.

Vi consigliamo inoltre di associare alla cura specifica della pelle un trattamento disintossicante per l'intero organismo: il più semplice è quello che prevede di bere un bicchiere d'acqua minerale con un goccio di aceto di mele e qualche goccia di propoli prima di ogni pasto; in alternativa potete farvi preparare dall'erborista un misto di calendula, ortica, margheritina e viola del pensiero per ottenere una tisana depurativa che agisca sul sangue e sulla pelle.

Aterosclerosi

L'aterosclerosi è un accumulo di sostanze grasse sulle pareti interne delle arterie, costituito in prevalenza da colesterolo, una sostanza presente nel sangue e in tutte le cellule dell'organismo.

Sono numerose le cause, o meglio le concause, che portano a questo problema: ipertensione arteriosa, colesterolo e gli-

cemia alti, acidosi del sangue e dei tessuti, alcolici, fumo, frequente stress. Recenti studi hanno inoltre dimostrato che, accanto a questi fattori di rischio legati allo stile di vita, anche l'azione di alcuni batteri contribuisce a danneggiare lo strato interno delle arterie.

I depositi di colesterolo si accumulano lungo le pareti formando le placche aterosclerotiche, che irrigidiscono i vasi sanguigni e ne riducono il diametro. Quando il restringimento supera un certo livello, il passaggio del sangue si fa difficoltoso, compromettendo l'apporto di ossigeno e sostanze nutritive ai tessuti a valle di questo punto.

Il nostro organismo si difende sfruttando vie sanguigne alternative, ma quando l'ostruzione è completa e improvvisa le conseguenze possono essere gravissime, in particolare se gli organi a valle sono il cuore o il cervello: infarto miocardico e ictus sono spesso causati dall'aterosclerosi.

È molto importante cercare di prevenire l'insorgere di questa pericolosa patologia: il primo passo è condurre una vita sana, evitando alcolici e nicotina. Seguite una dieta bilanciata, mangiate molta frutta e verdura, eliminate i grassi animali e scegliete l'olio extravergine di oliva (ma anche di semi di girasole, di lino e così via) per condire i vostri piatti. Non dimenticate una leggera attività sportiva e, se siete donne, valutate l'opportunità di sospendere l'uso della pillola anticoncezionale: alcuni studi infatti hanno dimostrato che questa induce un incremento dei fattori della coagulazione.

Per mantenere i vostri vasi elastici e 'puliti', ma anche per migliorarne le condizioni se non siete più giovanissimi, potete prepararvi ogni mattina un cocktail con 50 ml di succo di aloe vera, 5 gocce di estratto di semi di pompelmo e il succo di uno spicchio di aglio fresco (per evitare problemi di alito pesante potete sostituirlo con una capsula di aglio). Seguite la cura per 40 giorni, sospendetela per qualche tempo e poi ripetete per altri 40 giorni.

L'attività sportiva è molto importante perché stimola la circolazione e mantiene tonica la muscolatura dei vasi sanguigni, fondamentale per un corretto apporto di sangue alle varie zone del corpo: infatti i vasi devono potersi dilatare per

aumentare l'irrorazione di sangue nella periferia, oppure restringersi per non disperdere calore se fuori fa freddo.

Artrite

L'artrite è un'inflammazione delle articolazioni che può manifestarsi in forma acuta o cronica. La prima è causata da contusioni e slogature, mentre la seconda, che colpisce anche persone giovani, ha spesso carattere reumatico e si associa all'inflammazione dei tessuti molli che circondano l'articolazione.

L'artrite cronica è sempre il sintomo di una malattia metabolica o di un'infezione sistemica (cioè estesa a tutto il corpo). Le sostanze prodotte dal metabolismo tendono infatti ad accumularsi nelle articolazioni e a formare dei cristalli, per esempio acido urico, che ostacolano lo scorrimento tra le varie parti delle articolazioni. Infezioni batteriche invece possono danneggiare le strutture articolari direttamente o indirettamente, attraverso la produzione di anticorpi che vanno poi a depositarsi nelle articolazioni. Le forme croniche cominciano in genere in modo subdolo, con una sensazione di freddo e indolenzimento alle dita e alle mani; il mattino soprattutto le dita sono rigide, gonfie e doloranti.

Per lenire il fastidio potete fare degli impacchi con una garza di cotone imbevuta di succo puro di aloe vera cui avrete mescolato alcune gocce di olio essenziale di melaleuca. Applicare la garza sull'articolazione dolorante, meglio se per l'intera notte.

Se la forma cronica è di origine reumatica, aggiungete alla miscela precedente un paio di gocce di olio essenziale di rosmarino, che stimola la circolazione locale riducendo il ristagno dei liquidi e dei prodotti del metabolismo.

Massaggiate quotidianamente le zone colpite con un unguento realizzato con 5 gocce di olio di melaleuca e 5 di olio di jojoba.

Nel caso di artrite reumatoide oppure acuta, quando tutta l'area dell'articolazione è gonfia e calda, sono d'aiuto mas-

saggi frequenti e regolari con tintura alcolica di lavanda, disponibile in tutte le farmacie ed erboristerie.

La dieta disintossicante è indicata anche per questo disturbo, soprattutto se cronico. Bevetes ogni mattina, per alcune settimane, un bicchiere d'acqua con 8 gocce di estratto di semi di pompelmo, 8 gocce di aloe vera e 8 gocce di propoli. Un'azione depurativa specifica per problemi reumatici e di gotta è svolta dal rafano, che sarebbe bene usare più spesso in cucina; consumate inoltre più frutta e verdura fresche e riducete drasticamente carne, formaggi grassi e insaccati.

Bronchite

La bronchite è un'inflammazione acuta delle mucose bronchiali che accompagna in genere un raffreddore o un'influenza. I sintomi sono tosse dolorosa, catarro, respirazione affannosa, uniti a mal di testa e dolori al petto.

Esistono anche forme di bronchite cronica, ma sono quasi sempre la conseguenza di anni di esposizione a sostanze irritanti come fumo di sigaretta o inquinamento. L'irritazione delle mucose altera la capacità delle ciglia epiteliali di far risalire il muco in modo da espellerlo, che quindi ristagna e si trasforma in catarro. Anche una cattiva alimentazione e problemi cardiaci contribuiscono alla riduzione delle difese dell'epitelio bronchiale: un cuore affaticato, come quello, per esempio, delle persone anziane causa un ristagno di liquidi nell'area dei polmoni e conseguenti problemi respiratori e tosse.

La bronchite infettiva, tipico malanno di stagione, può essere curata con l'aiuto di rimedi naturali.

Chiedete all'erborista di prepararvi una miscela di erbe per bronchiti a base di timo, anice, santoreggia e altro, e bevete 3 volte il giorno una tazza di tisana cui avrete aggiunto un cucchiaino da tavola di succo di aloe vera, uno di succo di erba di grano (il grano ancora giovane), 3 gocce di estratto di semi di pompelmo e 3 di estratto di propoli.

Inalazioni di vapore ottenute unendo all'acqua bollente 5 gocce rispettivamente di olio essenziale di melaleuca, di la-

vanda e di timo evitano il diffondersi dell'infezione e calmano la tosse; potete anche vaporizzarli nell'ambiente mediante un diffusore di oli essenziali.

Efficaci e piacevoli sono anche i massaggi sul torace e sulla schiena con gel di aloe vera unito a qualche goccia di olio di melaleuca.

Un ulteriore rimedio è costituito da un bagno rilassante che oltre a fluidificare il catarro, lenisce la tosse e aumenta le difese naturali. Unite 5 gocce di olio essenziale di timo, 5 di eucalipto e 5 di timo con un cucchiaino di panna liquida e versate il composto nell'acqua della vasca. (La panna serve a 'legare' gli oli essenziali, che non essendo idrosolubili formerebbero delle chiazze galleggianti.)

Mangiate inoltre molto aglio crudo e crescione, dalle proprietà mucolitiche, oppure bevetene il succo.

Provate infine il miele alla cipolla: tritate finemente 1 kg di cipolle rosse, ponetele in un recipiente e versatevi sopra del miele di buona qualità. Lasciate riposare per 24 ore, filtrate e versate il liquido ottenuto in vasi da conserva a chiusura ermetica. Conservate in frigorifero e prendetene un cucchiaino da tavola 3 volte il giorno.

Cistite

Le cistiti sono causate da batteri o virus che risalgono le vie urinarie fino alla vescica, infiammando le sue mucose. Questo tipo di infezione è più frequente nelle donne per ragioni anatomiche (l'uretra è molto breve e i germi arrivano facilmente alla mucosa della vescica).

Sintomi tipici della cistite sono costante stimolo a urinare, bruciore durante la minzione, urine torbide (spesso per la presenza di sangue), crampi al basso ventre e a volte febbre.

La prima cosa da fare in caso di infiammazione alla vescica è bere molto; in questo modo si 'lavano via' i microrganismi patogeni e i prodotti del loro metabolismo.

Preparate a questo scopo una tisana che contenga ginepro, verga d'oro, betulla oppure ortica con 5 gocce di estratto di propoli, 5 di estratto di semi di pompelmo e 5 di olio essen-

ziale di melaleuca, e bevetela più volte il giorno. Prendete contemporaneamente delle capsule di aglio oppure, ancora meglio, mangiate un'insalata di crescione condita con aglio e rafano finemente tritati: la sinergia di queste piante, infatti, svolge una profonda azione antinfiammatoria a livello dell'apparato urinario.

Per disinfettare l'apertura dell'uretra utilizzate un bastoncino per la pulizia delle orecchie imbevuto in un preparato realizzato con 250 ml di acqua bollente, un cucchiaino da tè di succo di aloe vera, 3 gocce di olio essenziale di melaleuca e 3 gocce di olio essenziale di timo.

La sensazione di bruciore è molto fastidiosa, ma può essere alleviata grazie a lavande esterne preparate con 3 cucchiaini da tavola di succo fresco di aloe vera, 10 gocce di olio essenziale di melaleuca e altrettante di olio di sandalo in 5 l d'acqua calda, che verserete in un catino.

Dermatite

Il termine 'dermatite' raggruppa un vasto numero di malattie infiammatorie della pelle di diversa origine, per esempio eccessiva esposizione a raggi UVA e UVB, calore, freddo o radiazioni.

Può essere provocata anche dal contatto diretto con sostanze irritanti come detersivi, cosmetici, tessuti sintetici, lana, metalli, oli e vernici, mentre i neonati e i bambini piccoli sono spesso soggetti a 'dermatite da pannolino'.

L'infiammazione si manifesta con arrossamenti, gonfiore, prurito, esantemi, vescichette, ragadi e fissurazioni; poiché sono molto fastidiose è difficile resistere alla tentazione di grattarsi, ma ricordate che eventuali lesioni possono infettarsi e dare vita a fastidiose complicanze.

Cercate in primo luogo di scoprire la causa della vostra dermatite: a volte può essere sufficiente eliminare un detersivo o un tessuto per risolvere il problema.

Se invece i sintomi non accennano a scomparire, lavate le zone colpite con acqua tiepida in cui avrete versato un po' di aceto di mele e 5-10 gocce di estratto di semi di pompel-

mo. Non utilizzate saponi o altro, per evitare di irritare la cute. Intiepidite quindi un cucchiaino da tavola di olio di oliva, aggiungete 2 gocce di olio essenziale di bergamotto, 2 di melaleuca e 2 di lavanda e spalmate la lozione sulla pelle perfettamente pulita.

Per stimolare il metabolismo e quindi purificare i tessuti, bevete 3 volte il giorno prima dei pasti un bicchiere d'acqua con aceto di mele e un cucchiaino da tè di succo di aloe vera.

Ferite e abrasioni

Ferite da taglio, ferite laceratocontuse e abrasioni superficiali sono a rischio di infezione se non vengono ripulite da quei virus, batteri o funghi che potrebbero essersi insinuati nei tessuti.

Il primo intervento in caso di ferita o abrasione prevede quindi una pulizia profonda mediante una tisana tiepida di calendula e piantaggine. Applicate quindi del succo fresco di aloe vera, dalla spiccata azione cicatrizzante.

Stimolate la circolazione del sangue massaggiando delicatamente l'area attorno alla ferita, in modo da favorire l'apporto ai tessuti lesi delle sostanze di cui necessitano. Il bendaggio dovrà essere fatto in modo che la ferita rimanga sempre arieggiata e asciutta.

Una ferita infetta si riconosce dai tessuti circostanti arrossati, edematosi e doloranti; inoltre si assiste alla formazione di pus. In casi come questo recatevi subito dal vostro medico, perché correte il rischio di una setticemia, ovvero il pericoloso passaggio dei batteri patogeni nel sangue.

Se le opportune analisi evidenziano solo un'infezione locale, fate degli impacchi di alcune ore con succo fresco di aloe, oppure con la polpa estratta dalle foglie e mescolata a una pari quantità di miele naturale di consistenza liquida e ad alcune gocce di olio essenziale di melaleuca, di estratto di camomilla e di propoli.

Anche l'olio di melaleuca è molto indicato per medicare le ferite: versatene 10 gocce in 250 ml di acqua bollita per ottenere una soluzione disinfettante di prima qualità.

Potete aiutare il sistema immunitario assumendo 3 volte il giorno, fino a quando la ferita non si è completamente chiusa, un cucchiaino da tavola di succo di aloe e uno di succo di erba di grano diluiti in 250 ml di spremuta di arance fresche. L'aggiunta di 10 gocce di estratto di propoli o di tintura di echinacea rende il preparato ancora più efficace.

Foruncoli

Un foruncolo è un focolaio infettivo della pelle circoscritto. In genere si tratta di bulbi piliferi infettati da batteri, che possono dare origine ad ascessi dolorosi di dimensioni talvolta notevoli.

Il decorso naturale si protrae per almeno una settimana: la fase iniziale presenta un semplice arrossamento della pelle, ma con il passare dei giorni la zona si ingrossa a causa della presenza di pus all'interno e infine si apre e si svuota. La pelle quindi si rigenera partendo dagli strati più interni fino ad arrivare a quelli più superficiali.

Quando l'infezione si estende contemporaneamente a più bulbi piliferi ravvicinati, i processi infiammatori corrompono anche i tessuti circostanti e danno luogo a un unico foruncolo di grandi dimensioni e molto doloroso.

Tutte le aree del corpo ricoperte da peli sono soggette alla formazione di foruncoli, anche se l'incidenza maggiore si riscontra a livello di ascelle, nuca, glutei e genitali. I soggetti più predisposti sono coloro che soffrono di diabete e problemi renali, ma anche le persone sottoposte a frequenti stress psicofisici.

Ai primi segnali trattate la zona con oli essenziali di melaleuca e lavanda, puri o diluiti con olio di mandorle dolci se avete la pelle delicata. Applicateli direttamente più volte il giorno, oppure imbevete in essi una garza che fisserete con un cerotto alla parte dolente.

Quando l'olio di melaleuca viene assorbito dalla pelle, non solo annienta i batteri all'origine dell'infezione, ma 'scompone' anche il pus che si è già formato all'interno del forun-

colo. La stessa azione viene svolta anche dal gel di aloe vera, che può essere applicato direttamente sulla pelle con qualche goccia di estratto di propoli e poi coperto con delle compresse calde imbevute di infuso di camomilla.

Se non riuscite a intervenire prima che il foruncolo si apra, al momento 'giusto' dovrete seguire norme igieniche accurate per evitare che gli agenti infettivi si propaghino ad altre zone della pelle.

Fate ricorso ancora una volta alle proprietà antisettiche dell'olio di melaleuca preparando una tisana con un cucchiaino da tè di fiori di calendula e 250 ml di acqua bollente. Lasciate intiepidire e unite alcune gocce di olio di melaleuca. Aggiungetelo anche durante il lavaggio di fazzoletti e vestiti entrati in contatto con il pus e il siero fuoriusciti dal foruncolo.

Se questo fastidioso problema vi affligge di frequente, il nostro consiglio è quello di fare una cura preventiva di qualche mese che rinforzi le vostre difese immunitarie.

Bevete, suddivisa nell'arco della giornata, una bevanda ottenuta con 100 ml di succo di erba di grano, 15 ml di succo di aloe vera e 10 ml di estratto di propoli. Bevete inoltre molta acqua e assumete regolarmente una buona tisana depurativa della pelle che contenga fiori di calendula, foglie di betulla e di noce, ortica o fumaria. Non dimenticate infine di inserire nella vostra dieta quotidiana grandi quantità di frutta e verdura.

Gengivite

La gengivite è un'inflammatione locale delle gengive che circondano i denti; può essere causata da vari fattori e avere molteplici decorsi.

Le gengiviti collegate ad alterazioni dei livelli ormonali si possono manifestare durante la gravidanza o il climaterio; ci sono poi casi in cui insorge come effetto collaterale dell'assunzione di un farmaco, come sintomo di qualche malattia o semplicemente a causa di una cattiva igiene orale, che

crea negli spazi interdentali e nelle tasche gengivali un ambiente ottimale per la proliferazione dei batteri.

I sintomi sono noti: gengive arrossate, gonfie e sanguinanti; nei casi più gravi si possono presentare ulcerazioni più o meno gravi della mucosa.

Una corretta igiene orale è spesso la migliore prevenzione: pulite i denti dopo ogni pasto, usate 1 volta il giorno il filo interdentale e sciacquate la bocca con un collutorio fatto in casa. In un bicchiere di acqua precedentemente bollita versate 5 gocce di olio essenziale di menta piperita, 5 di tintura di propoli, 5 di tintura di mirra e 5 di tintura di salvia. Tutte le tinture appena elencate possono inoltre essere applicate pure direttamente sulla parte di gengiva malata, così come il succo di limone.

Molto indicato è anche l'estratto di semi di pompelmo, ma deve sempre essere diluito con acqua almeno al 50%, perché si tratta di una sostanza fortemente irritante.

Le infezioni alle gengive possono essere curate anche masticando più volte il giorno alcuni chiodi di garofano.

Durante la terapia cercate di non mangiare pietanze troppo dure, che richiedono una lunga masticazione e 'affaticano' le gengive, ed evitate assolutamente gli zuccheri semplici.

Herpes

Con questo termine generico si identifica tutta la gamma di manifestazioni cutanee causate dai vari ceppi di virus *Herpes*.

La più nota è l'*herpes* labiale, che si manifesta con vescicole sierose sulle labbra chiamate comunemente 'febbri'. Seguono l'*herpes* genitale e il cosiddetto 'fuoco di sant'Antonio' (*Herpes zoster*), un'infezione acuta del sistema nervoso centrale.

La caratteristica delle infiammazioni causate dal virus *Herpes* è quella di ripetersi sempre nella stessa regione cutanea, perché tra una manifestazione e l'altra il virus rimane laten-

te nel midollo spinale in prossimità di essa, in attesa che stress o altri fattori facciano calare le difese immunitarie.

I primi sintomi sono una sensazione di formicolio e tensione, cui si accompagna in breve una serie di vescicole dolorose e pruriginose, che contengono siero e nei casi peggiori anche pus.

Il virus ha un alto potere infettivo, e per evitare che la malattia si estenda ad altre parti del corpo dovete cercare di osservare norme igieniche molto rigide: non toccate le vescicole e, se questo dovesse capitare per sbaglio, lavatevi accuratamente le mani; applicate pomate oppure oli essenziali unicamente sulla parte interessata; cambiate ogni volta l'asciugamano o il vestito che è stato a contatto con l'infezione.

Il modo migliore per evitare la comparsa di *herpes* è adottare uno stile di vita che impedisca alle difese immunitarie di abbassarsi: limitate le situazioni che causano stress, non affaticatevi e non sottoponete il vostro organismo a sforzi eccessivi. Se tuttavia questo non fosse sufficiente, appena avvertite il tipico formicolio iniziale trattate la parte interessata più volte il giorno con olio di melaleuca, che ha potere antivirale, attenua il dolore e facilita la guarigione dello sfogo. Le vescicole si asciugano rapidamente e si riduce la probabilità di contagio. Potete usare allo stesso scopo una miscela costituita in parti uguali da olio essenziale di melissa, di melaleuca e di bergamotto, lenitiva e antinfiammatoria.

Anche l'olio essenziale di limone, con il suo potere antisettico e al contempo astringente, viene impiegato con efficacia in questi casi, così come l'aloe vera, che disinfetta e favorisce la rigenerazione cutanea.

Una piccola quantità di gel di aloe vera unita a un paio di gocce di estratto di semi di pompelmo o tintura di propoli può essere di grande aiuto.

Infezione gastrica e intestinale

Le infezioni gastriche e intestinali sono causate il più delle volte da virus, ma anche da batteri tipo cocchi e clostridi e più raramente da intossicazioni.

I sintomi classici sono nausea, vomito, dolori gastrici, diarrea e crampi addominali, accompagnati a volte da cefalee, dolori muscolari e febbre.

In questi casi cercate di osservare un periodo di riposo assoluto, bevete molta acqua naturale e tisane specifiche per il tratto digerente, che contengano, per esempio, anice, finocchio, menta piperita, achillea e cannella. Se ve la sentite, mangiate yogurt naturale, banane mature e mele grattugiate, oppure passato di carote, brodo vegetale o verdure cotte al vapore (finocchi, carote e patate) insaporiti con aglio fresco.

Prendete ogni giorno un cucchiaino da tè di argilla ventilata o di psillio, che proteggono le mucose e si legano alle sostanze dannose prodotte dai microrganismi e dalla digestione permettendone una più rapida eliminazione.

Influenza

Raffreddori e influenze sono malanni classici dell'inverno, ma un sistema immunitario in buone condizioni dovrebbe essere in grado di fronteggiarli senza troppi problemi!

Per non indebolire le difese dell'organismo cercate di condurre una vita sana, dormite a sufficienza, bevete molto e seguite una dieta ricca di vitamine.

All'approssimarsi dei primi sintomi, preparate una tisana di sambuco, lavanda e spirea ulmaria (ma va bene anche una semplice tazza di acqua e succo di limone) e aggiungetevi un cucchiaino da tavola di succo di aloe vera, 10 gocce di tintura di echinacea, 5 gocce di olio di melaleuca e 5 di estratto di semi di pompelmo. Bevetene 3 tazze il giorno fino a quando i sintomi influenzali non saranno scomparsi.

Un'altra terapia prevede un bagno caldo con acqua in cui avrete precedentemente messo un cucchiaino di panna liquida ben amalgamata a 5 gocce di olio essenziale di melaleuca, 5 di timo e 5 di pino silvestre.

Se il raffreddore vi impedisce di dormire, mettete qualche goccia di olio essenziale di eucalipto e melaleuca diretta-

mente sulla federa del cuscino, in modo da inalare i benefici vapori durante il sonno.

Aglio, rafano e crescione crudi contribuiscono a liberare le vie respiratorie e aiutano inoltre a combattere i batteri patogeni.

In caso di mal di gola fate più volte il giorno dei gargarismi con 5 gocce di estratto di propoli in un bicchiere di acqua calda, mentre se avete qualche linea di febbre provate ad avvolgere i polpacci con delle pezze imbevute di acqua fredda in cui avrete messo qualche goccia di olio di bergamotto.

Otite media

L'orecchio medio è un ambiente in cui normalmente non vivono batteri, ma durante malattie come influenza, raffreddore, tonsillite e faringite i microbi possono insediarsi in questa zona sfruttando i condotti che la collegano alla cavità orale.

Inizialmente il paziente non avverte dolori e non compare febbre, sintomi che si manifestano solo quando i liquidi prodotti a causa dell'infezione riempiono l'orecchio medio e fanno pressione contro il timpano.

È necessario attendere che pus e siero fuoriescano, operazione che può anche essere indotta chirurgicamente praticando un piccolo taglio nella membrana del timpano: dopo una settimana l'infiammazione si sarà placata e il timpano cicatrizzato.

Per ridurre l'infiammazione, combattere i batteri e lenire vi consigliamo questo semplice ed efficace rimedio: spremete 2 spicchi di aglio e mescolatene il succo con 3 gocce di estratto di semi di pompelmo, 3 gocce di olio essenziale di lavanda e un cucchiaino di olio di oliva intiepidito; mettetene alcune gocce tiepide più volte il giorno direttamente nell'orecchio.

In alternativa, prendete uno spicchio piccolo di aglio e scaldatelo in un po' di olio di oliva, avvolgetelo in una garza ste-

rile e inseritelo nell'orecchio. Lasciate agire il più a lungo possibile.

Ottimi risultati si ottengono anche con un impacco alla cipolla: tritate finemente una cipolla, scaldatela in un pentolino e versatela in un telo sottile di cotone. Mettete l'impacco su un cuscino e appoggiatevi sopra l'orecchio, in modo che i principi attivi della cipolla, evaporando, entrino nel dotto uditivo.

Lo stesso principio si sfrutta preparando un sacchetto di lino pieno di erbe officinali (per esempio, timo, marrubio, salvia e camomilla) da scaldare per pochi secondi in forno prima di appoggiarvi sopra l'orecchio malato.

Sinusite

Nell'area compresa tra mascella, naso e fronte si trovano delle cavità chiamate seni paranasali, che comunicano con le cavità nasali e servono principalmente a riscaldare l'aria che inspiriamo.

La sinusite non è altro che l'infiammazione delle mucose di queste cavità, che si presenta in conseguenza di raffreddori o di lunghe permanenze in ambienti freddi e umidi, ma anche come complicanza delle riniti allergiche.

I sintomi tipici sono una fastidiosa e a volte dolorosa sensazione di oppressione alla fronte, cefalea, catarro e difficoltà di respirazione; i casi più acuti sono accompagnati da febbre.

La sinusite è quasi sempre di carattere cronico, soprattutto quando è sostenuta da un'allergia, un focolaio infettivo poco attivo o un sistema immunitario indebolito.

In questi casi, per liberare e decongestionare le cavità nasali e i seni paranasali, sono molto utili i fumenti: preparate più volte il giorno una pentola di acqua bollente con alcune gocce di olio di melaleuca ed estratto di camomilla e ispirate il vapore che si produce.

Potete anche fare degli sciacqui a base di soluzione fisiologica, o di acqua bollita, con una piccola quantità di sale da cucina (9‰), in cui avrete messo 1-2 gocce di estratto di se-

mi di pompelmo. Emulsionate il tutto, iniettate una dose nel naso con l'aiuto di una pipetta, attendete qualche secondo e soffiatala fuori, quindi ripetete per altre 2-3 volte. Mangiate rafano e aglio fresco o in capsule, poiché è noto il loro potere antisettico, e inoltre liberano le vie respiratorie. Il rafano tagliato a fettine sottili e messo in un piattino nella stanza da letto vi permette di fare anche una cura di inalazioni notturne; basta che lo tagliate a fette sottili e lo teniate in un piatto sul comodino o in un sacchetto di tela vicino al cuscino.

Se la vostra è una forma cronica, provate a fare qualche seduta di agopuntura e a seguire una cura omeopatica.

Tonsillite

L'infezione alle tonsille, le ghiandole poste all'ingresso della faringe, è causata il più delle volte da batteri streptococchi e più raramente da virus.

I tipici sintomi sono arrossamento, gonfiore delle ghiandole e di tutti i tessuti linfatici della gola, mal di gola, dolore nel deglutire e difficoltà nel parlare, associati nei casi più gravi a placche di pus sulle tonsille e febbre.

In queste circostanze sono indicati gargarismi con sostanze dalle proprietà antisettiche: mettete in un bicchiere d'acqua 5 gocce di olio di melaleuca, 5 gocce di estratto di semi di pompelmo e 5 gocce di estratto di propoli, da usare almeno 3 volte il giorno.

Anche il succo di limone si presta per fare gargarismi disinfettanti e astringenti: diluitene un po' in acqua e ripetete ogni 2-3 ore.

Bevete molta acqua e mangiate solo pietanze liquide o cremose, in modo da non sottoporre la gola a inutili sforzi. Preparate una tisana calda a base di salvia, origano e calendula e aggiungete mezzo cucchiaino da tè di succo di aloe vera per ogni tazza. Quest'ultima contribuisce a rafforzare le difese dell'organismo, e dovrebbe essere assunta a scopo preventivo da chi è particolarmente soggetto alle infiammazioni di questo tipo: 10 ml di succo di aloe vera in un bicchiere

di spremuta di arance fresche per alcune settimane all'inizio della stagione invernale sono un'ottima profilassi.

Durante la fase acuta della tonsillite non affaticatevi e tenete al caldo la gola servendovi di una sciarpa o di un fazzoletto. Una garza con qualche goccia di olio essenziale di timo o di eucalipto a contatto con la gola contribuisce a dare maggiore sollievo.

Ulcera gastrica

Infiammazioni prolungate delle mucose dello stomaco unite a bruciore doloroso e reflussi acidi sono spesso i sintomi di un'ulcera gastrica, cioè della presenza di vere e proprie ferite nella mucosa dello stomaco.

Le cause sono da ricercare quasi sempre nelle cattive abitudini alimentari, intese sia come qualità dei cibi ingeriti, sia come modalità di assunzione: mangiare di corsa o ad orari non regolari è sempre molto dannoso. Su questa patologia intervengono inoltre componenti psicologiche, in particolare quando non si riescono a 'scaricare' lo stress e il nervosismo accumulati durante la giornata.

La ricerca scientifica degli ultimi anni ha infine evidenziato un collegamento tra la presenza nello stomaco del batterio *Helicobacter pylori* e la formazione delle ulcere gastriche.

Se avete problemi di questo genere prendetevi cura del vostro stomaco, a partire da un'alimentazione sana e leggera; eliminate inoltre dolci e bibite zuccherate, perché stimolano la produzione di acidi gastrici. Prima dei pasti potete prendere un cucchiaino da tè di succo di aloe vera mescolato ad altrettanta argilla ventilata ed a yogurt naturale (qualche pezzetto di banana schiacciata migliora il gusto).

Lontano dai pasti invece sono molto indicate tisane specifiche per stomaco e intestino a base di calendula, menta piperita e achillea, oppure corteccia di lapacho; anche il tè nero e quello verde leniscono il disturbo grazie ai loro tannini. Tutte le tisane vanno assunte rigorosamente senza zucchero.

Vaginite

La causa tipica delle vaginiti è un'infezione da batteri o da *Candida*. Questi possono entrare a contatto con il nostro corpo, per esempio, in piscina o in sauna, ma anche durante i rapporti sessuali. Nelle donne in menopausa le infezioni sono più probabili, a causa del basso livello di estrogeni e della secchezza delle mucose vaginali.

Le vaginiti si manifestano con arrossamento, gonfiore, prurito, bruciore e talvolta perdite maleodoranti e schiumose. Nei casi più gravi sono accompagnate da dolore, sensazione di pesantezza e calore nel bacino.

Le forme croniche portano spesso alla formazione sulle mucose vaginali di piccoli noduli piatti e rossi, avvertibili al tatto.

La cura prevede come sempre norme igieniche più rigide, evitando tuttavia saponi, lozioni per l'igiene intima, lavande interne e deodoranti che rischierebbero di aggravare ulteriormente l'irritazione, danneggiando la flora batterica a protezione delle mucose.

L'olio essenziale di melaleuca è un eccellente aiuto. Preparate una soluzione da aggiungere alle lavande esterne con 1 l di tisana di calendula e corteccia di quercia e 10-15 gocce di olio di melaleuca in un cucchiaino di panna liquida. Ripetete le lavande 1-2 volte il giorno fino alla scomparsa dell'infezione.

In alternativa mettete qualche goccia di estratto di semi di pompelmo e di succo di limone o aglio nell'acqua della lavanda esterna.

Verruche

Le verruche sono piccole escrescenze ipercheratosiche di colore bruno che si possono formare in qualsiasi parte del corpo, anche se mani, piedi e volto sono le zone privilegiate. La loro causa è il virus *Papilloma*, e non va dimenticato

che sono molto contagiose: fate quindi attenzione a quello che toccate sia se siete voi ad esserne affetti, sia se lo è un componente della vostra famiglia.

La medicina convenzionale prevede la loro asportazione chirurgica, crioterapia o mediante laser, ma queste procedure finiscono inevitabilmente con il danneggiare anche i tessuti sani circostanti.

Noi vi consigliamo di intervenire invece con l'olio essenziale di melaleuca e l'estratto di semi di pompelmo, da applicare puri più volte il giorno fino alla scomparsa della verruca.

Nel caso di verruche radicate in profondità nei tessuti, servitevi di una miscela di resina di mirra e olio di melaleuca da applicare una volta il giorno fino a quando la pelle sarà macerata e potrete raggiungere ed estrarre con un ago sterile la parte profonda e scura della verruca. Continuate ad applicare la miscela fino alla completa guarigione.

Curare le micosi con metodi naturali

Balanite

Si tratta di un'infezione che colpisce sia il glande sia il prepuzio e si trasmette per via sessuale. La causa è quasi sempre il fungo *Candida albicans*, ma anche infezioni batteriche. Si manifesta con maggiore frequenza nelle persone che soffrono di malattie legate al metabolismo degli zuccheri, e i sintomi sono arrossamento, prurito e una patina biancastra sulle mucose.

È molto importante che, anche se colpisce il maschio, entrambi i componenti della coppia si sottopongano al trattamento curativo, per evitare uno spiacevole 'effetto ping pong'.

Preparate 1/4 di l di tisana alla calendula, lasciate intiepidire e aggiungete 5 gocce di olio essenziale di melaleuca e 5 gocce di olio essenziale di bergamotto. Agitate prima dell'uso e applicate più volte il giorno.

Candidosi

Con il termine candidosi si indicano tutte le micosi, cioè le infezioni da fungo, causate dalla *Candida albicans*. Risulta particolarmente patogena in seguito all'assunzione prolungata nel tempo di antibiotici di sintesi, della pillola anticoncezionale o di citostatici, che debilitano il sistema immunitario e danneggiano la flora batterica indispensabile per l'intestino.

La candida trova un ambiente ideale per il suo sviluppo anche in presenza di disfunzioni metaboliche come obesità o diabete mellito, durante la gravidanza e nel caso di gravi malattie sistemiche (per esempio, la leucemia).

Gli organi più colpiti sono tutti quelli del tratto digerente, dalla bocca all'ano. Nei lattanti si sviluppa anche tra le pie-

ghe inguinali e quelle della pelle nella zona del pannolino e costituisce una complicanza della dermatite da pannolino. Interessa anche gli organi genitali, provocando infiammazioni del glande negli uomini e vaginiti con perdite bianche e molto prurito nelle donne. Passando nel sangue o risalendo le mucose la candidosi può diffondersi anche al cuore e agli organi respiratori.

Molti dei sintomi e delle conseguenze di un'infezione da *Candida* vanno messi in relazione non tanto con il fungo in sé, quanto piuttosto con le sostanze rilasciate dal suo metabolismo o dai processi di decomposizione: la loro tossicità è all'origine di mal di testa, depressione, allergie, asma bronchiale, sensazione di spossatezza, neurodermatiti, dolori articolari, diabete, difficoltà di memorizzazione o disturbi del sonno.

Poiché la crescita e la proliferazione dei funghi dipendono in gran parte dal tipo di alimentazione provate a seguire queste semplici regole: i funghi si nutrono soprattutto di carboidrati, quindi eliminate dalla vostra dieta, o riducete in maniera consistente, lo zucchero e tutti i tipi di dolci, incluse le bibite, il miele e la frutta. Non dimenticate inoltre che durante la digestione l'amido viene trasformato in zucchero, quindi anche pane, pasta e biscotti vanno temporaneamente evitati, come del resto il vino o la birra. Per quanto riguarda i latticini, scegliete quelli a base di latte di capra o di pecora, o sostituiteli con i derivati della soia (tofu).

Per trattare la candidosi, potete bere per alcune settimane una tintura preparata ogni mattina con 1 l di infuso di corteccia di lapacho o di tè verde, da assumere durante la giornata aggiungendo ogni volta 15 gocce di estratto fresco di aloe vera e 3 gocce di una soluzione acquosa con propoli e olio di melaleuca.

Sfruttate anche le proprietà dell'estratto di semi di pompelmo: 5 gocce diluite in 250 ml di acqua per 2 volte il giorno, aggiungendo una goccia ogni 8 giorni di trattamento.

Forfora

La forfora è un problema abbastanza comune legato spesso a una predisposizione individuale, anche se talvolta è il sintomo di un'infezione da *Candida albicans* che interessa il cuoio capelluto. Il problema si accentua se lozioni o shampoo eccessivamente aggressivi sollecitano la produzione di sebo da parte delle ghiandole sebacee (il sebo ha infatti funzioni di difesa), oppure se sono presenti nella dieta troppi cibi ricchi di proteine, grassi e zuccheri.

Il primo passo è dunque seguire un'alimentazione corretta e bilanciata e di non usare cosmetici che possano alterare il naturale equilibrio della pelle.

Il trattamento specifico antiforfora prevede un massaggio del cuoio capelluto con olio di jojoba intiepidito, noce di cocco o bardana mescolati a 30 gocce di olio essenziale di melaleuca. Avvolgete un asciugamano caldo intorno alla testa e tenetelo per almeno un'ora (meglio ancora per tutta la notte): in questo modo faciliterete il distacco delle cellule morte che impediscono alla pelle di respirare e rigenerarsi. Lavate i capelli con uno shampoo delicato; per esempio, all'ortica (è ricco di silicato e favorisce la crescita dei capelli), a cui aggiungerete 5 gocce di olio di melaleuca per ogni dose.

Risciacquate con acqua tiepida o fredda, perché quella calda irrita il cuoio capelluto; infine versate sui capelli 1/4 di l di acqua tiepida con 3 cucchiaini di aceto di mele continuando a massaggiare e pettinare in modo che non rimangano zone 'scoperte'. L'aceto stimola la circolazione, disinfetta e rende lucidi i capelli grazie alla sua azione anticalcare.

Un ottimo prodotto per la cura dei capelli è anche la terra minerale ottenuta dalla pietra lavica dell'Africa: si trova in vendita in erboristeria e nei negozi di prodotti naturali e si usa mescolata ad acqua calda. Per accrescerne le virtù, unite anche alcune gocce di olio essenziale di melaleuca, bergamotto o cannella e un tuorlo d'uovo.

Infiammazione del letto ungueale

Un'infezione cronica della pelle sotto le unghie di mani o piedi è quasi sempre dovuta a infezioni da funghi o all'utilizzo di detergenti troppo aggressivi.

Si manifesta con un doloroso gonfiore del letto ungueale e della punta del dito, che porta talvolta alla formazione di pus. La pelle sotto l'unghia perde con il tempo i suoi pigmenti diventando più chiara, mentre l'unghia si ispessisce, si solca e si deforma.

Molto efficace contro questo problema fastidioso e di difficile guarigione si è dimostrato l'olio di melaleuca. Applicate più volte il giorno alcune gocce di olio non diluito direttamente sull'unghia, lasciate agire e dopo alcuni minuti massaggiate, insistendo in particolare sui margini.

Anche i bagni al lapacho possono essere d'aiuto: immergete per 5-10 minuti le dita in un bicchiere di infuso di corteccia di lapacho in cui avrete versato anche 10 gocce di estratto di semi di pompelmo.

Micosi intestinali

Molti problemi al tratto intestinale sono legati a micosi, in particolare dovute a *Candida albicans*, ma non solo.

Quando si altera la flora batterica intestinale, come, per esempio, dopo una cura prolungata con antibiotici di sintesi, in presenza di una malattia sistemica di una certa gravità, ma anche nel caso di alimentazione scorretta, stress e disturbi psichici, la micosi ha gioco facile.

La prima cosa da fare è rinunciare per tutto il tempo della cura agli alimenti che contengono zucchero, amido e alcol ed estendere il divieto anche a nicotina e caffè. L'ideale sarebbe intraprendere la cura del 'digiuno antimicotico', che ha lo scopo di depurare l'organismo e privare i miceti delle sostanze di cui necessitano per svilupparsi e moltiplicarsi. Ogni mattina, fin dal primo giorno di digiuno, bevete 300 ml di acqua calda in cui avete disciolto 20-40 g di magnesio

solfato. Questa soluzione 'lavante' va bevuta tutta di seguito e non sorseggiata.

Ora potete bere un cocktail a base dei seguenti ingredienti.

50 ml di succo di aloe vera
 50 ml di succo di erba di grano
 50 ml di succo di limone
 4 gocce di estratto di semi di pompelmo
 250 ml di acqua minerale naturale

Aspettate 30 minuti, quindi bevete un liquido antiacidità che avrete preparato la sera prima: prendete una patata abbastanza grande, lavatela, sbucciatela e tagliatela a dadini. Ponete i pezzi di patata in un recipiente, copriteli con 250 ml di acqua minerale naturale e aggiungete un pizzico di sale marino. Lasciate riposare a temperatura ambiente tutta la notte. Berrete dunque, come terza cosa nella cura depurativa, il liquido così ottenuto. Un'alternativa all'acqua di patate è un centrifugato di verdura con cetriolo, sedano, rapa rossa, 3-4 gocce di olio di oliva e di olio essenziale di origano; potete aggiungere anche una piccola quantità di rafano grattugiato.

Per combattere la sensazione di fame bevete un po' di mate, la popolare bevanda sudamericana ottenuta dall'infusione delle foglie dell'albero omonimo, che vi darà energia perché contiene caffeina. Bevete inoltre tisane di tè verde e di corteccia di lapacho, che svolgono una funzione protettiva sulle mucose intestinali.

Procuratevi polvere o pastiglie di alga spirulina, un alimento molto completo che contiene il 70% di proteine facili da digerire, clorofilla, vitamine e minerali. Se usate la polvere, mescolatela a succo di mela, di verdura oppure al brodo vegetale. Per aumentare l'effetto depurativo aggiungete rafano grattugiato o succo di crescione fresco.

Micosi ungueale

La micosi ungueale è causata da varie specie di funghi ed è favorita da condizioni ambientali caldo-umide. Indossare

scarpe che non lasciano respirare la pelle e l'eccessiva sudorazione facilitano lo sviluppo e la proliferazione della micosi, ma anche problemi circolatori a mani o piedi, ferite provocate durante la manicure o l'abitudine a non indossare guanti protettivi quando si usano detersivi o altre sostanze irritanti.

L'unghia si ingiallisce e si ispessisce, e negli stadi finali della malattia può anche cadere.

Fate diverse volte il giorno dei bagni di acqua e aceto. Versate aceto e acqua in quantità uguali in un bicchiere o una scondella, aggiungete 2-3 gocce di estratto di semi di pompelmo e immergetevi le unghie infette per una decina di minuti. Asciugatele e cospargetele di olio di melaleuca non diluito; lasciate agire quindi massaggiare per favorirne l'assorbimento. Altrettanto validi sono gli oli essenziali di bergamotto, santoreggia o limone, che potete anche usare diluiti con un po' di olio di oliva.

Potete inoltre bagnare dei pezzetti di cotone o garza nel succo di aglio fresco, da tenere applicati tutta la notte sull'unghia malata mediante un cerotto.

Quando i sintomi sono spariti proseguite il trattamento per un'altra settimana, perché se il fungo non è stato debellato completamente in breve tempo tornerà a diffondersi e i problemi ricominceranno.

Micosi vaginale

Molto efficace in questi casi è il bagno delle parti intime. È sufficiente far sciogliere in 3 l di infuso di corteccia di lapacho un cucchiaino di panna liquida con 5 gocce di olio essenziale rispettivamente di bergamotto, origano, cannella e melaleuca. (Altri oli utili sono quelli di lavanda e di sandalo.)

Anche l'aglio è perfetto per combattere infezioni da batteri e funghi: in questo caso pelatene uno spicchio e fissatelo a un filo, inserite lo spicchio direttamente nella vagina e servitevi del filo per rimuoverlo dopo circa un'ora. In alternativa, usate un tampone imbevuto di succo di aglio fresco,

ottenuto dalla spremitura di 5-6 spicchi filtrati e diluiti in rapporto di 1:10 con acqua distillata.

Oltre al trattamento locale, vi consigliamo una cura generale che prevede l'assunzione, 2 volte il giorno, di un bicchierino da liquore della tintura ottenuta con i seguenti ingredienti.

4 limoni non trattati

50 g di aglio

500 ml di acqua bollita

10 gocce di estratto di semi di pompelmo

Mettete nel bicchiere del frullatore i limoni ben lavati e tagliati a pezzi, gli spicchi di aglio, l'acqua e le gocce di estratto di semi di pompelmo. Frullate fino a ottenere un composto uniforme e lasciate riposare per 24 ore, mescolando di tanto in tanto. Filtrate, spremete bene le parti solide raccolte nel filtro e versate in 1-2 bottiglie sterilizzate. Bevetes questa tintura 2 volte il giorno.

Non dimenticate di indossare vestiti che non fascino troppo e di usare biancheria intima in tessuti naturali. Le fibre sintetiche infatti sono meno traspiranti e creano quell'ambiente caldo-umido ideale per i miceti.

Rinunciate a caffè e alcolici per qualche tempo e bevete almeno 3 volte il giorno una tisana di calendula e ortica bianca.

Mughetto

Si tratta ancora una volta di infezione da *Candida*, estesa questa volta alla mucosa della bocca. Colpisce con maggiore frequenza i lattanti e le persone che portano protesi dentarie. Il mughetto, detto anche stomatite, si manifesta con un generale arrossamento della mucosa della bocca e la formazione di placche biancastre sul palato, l'interno delle guance e la lingua. A volte le placche si estendono anche all'angolo della bocca, nella piega tra le labbra.

Se non viene curata, la *Candida* può diffondersi attraverso l'esofago e colonizzare anche le mucose degli altri tratti del sistema digerente, il cui segnale è dato da piccole pustole rosse nella zona anale.

Per applicazioni locali, potete diluire dell'olio di melaleuca in altrettanta acqua e usare la soluzione per tamponare, mediante un bastoncino per le orecchie, le placche bianche. Ripetete queste applicazioni più volte il giorno. Durante quest'operazione potete asportare le placche bianche, ma non insistete se queste non si staccano.

Il trattamento degli adulti prevede invece una soluzione di estratto di semi di pompelmo e acqua, rapporto di 1:10 (1 goccia di estratto ogni 10 di acqua), cui potete aggiungere anche estratto di propoli, olio di bergamotto, di timo e succo di limone.

Poiché è probabile che la candidosi si diffonda al tratto digerente, bevete un infuso di corteccia di lapacho arricchito con estratto di semi di pompelmo e succo di aloe vera fresco, e seguite per qualche tempo una dieta rigorosamente priva di zuccheri e amidi. Non ingerite bevande e pietanze troppo calde per non irritare ulteriormente le mucose.

Tinea barbae

Si tratta di una micosi che colpisce i follicoli dei peli della barba, nota anche come sicosi tricotifica.

Si manifesta con chiazze rosse tondeggianti di pelle infiammata e squamosa attraversate dai peli. La rasatura quotidiana ostacola la guarigione, perché irrita la pelle e ne impedisce la rigenerazione.

Sostituite saponi e lozioni dopobarba contenenti alcol con una soluzione preparata con 2 l di acqua calda, 4 gocce di olio di bergamotto, 4 di olio di melaleuca e una spruzzata di aceto naturale. È preferibile non asciugarsi il viso con un asciugamano, ma lasciare che si asciughi all'aria.

Stendete sulle parti colpite uno strato sottile di gel di aloe vera mescolato con 1-2 gocce di estratto di semi di pompelmo. Se il gel di aloe vi procura un eccessivo senso di tensione della pelle, sostituitelo con i più delicati olio di mandorle o di jojoba. Potete aggiungere al preparato anche olio di bergamotto, di lavanda e di melaleuca.

Tinea cruris follicularis

Colpisce in modo particolare la parte interna della coscia fino alle pieghe inguinali e crurali dove compaiono dei noduli dapprima piccoli poi anche grandi come un pisello, rossi, infiammati, squamosi e pruriginosi. Quest'affezione si presenta più frequentemente in estate o nei paesi dal clima caldo.

Lavate le zone di pelle colpite con acqua unita a uno spruzzo di aceto di mele, alcune gocce di olio essenziale di bergamotto e di melaleuca. Lasciate asciugare e applicate uno strato sottile di gel di aloe vera arricchito con 3-4 gocce di estratto di semi di pompelmo. La terapia va seguita per 2-3 settimane.

Non indossate abiti sintetici o stretti e lasciate le parti di pelle colpite il più possibile a contatto con l'aria. Stimolate la circolazione sanguigna facendo del moto e bevendo tè verde con aceto di mele, che hanno azione disintossicante e rafforzano il sistema immunitario. Per alcune settimane bevete prima dei pasti un bicchiere di acqua minerale con 2 cucchiai da tavola di aceto di mele.

Sostituite il caffè con il tè verde e seguite queste indicazioni per la preparazione: fate bollire l'acqua, ma versatela sulle foglie di tè quando la temperatura si sarà abbassata a 80 °C. Seguendo la tradizione cinese, coprite il tè con una piccola quantità d'acqua, gettatela dopo un minuto e solo a questo punto riempiate completamente la teiera e lasciate in infusione 3-5 minuti.

In questo modo si riducono le sostanze amare, che si liberano soprattutto all'inizio dell'infusione.

Tinea pedis o piede d'atleta

In questo caso si tratta di una micosi che colpisce i piedi e principalmente gli spazi tra le dita.

Si manifesta con fissurazioni e macerazioni della pelle, ma se non viene curata in tempo può estendersi anche alle un-

ghie e alla pianta, dove determina arrossamenti, gonfiore, fissurazioni, ipercheratosi o desquamazione. Ovunque si localizzi, causa prurito e talvolta dà luogo a vescicole infiammatorie sierose.

Lo sviluppo del fungo è favorito dall'utilizzo di calze e scarpe in materiali sintetici che non permettono la traspirazione, mentre piscine, saune e spogliatoi sono i luoghi in cui è più facile essere contagiati. L'uso promiscuo di asciugamani e indumenti è un altro fattore di rischio, come anche saponi e creme deodoranti: la loro azione infatti è in genere antibatterica, e questo compromette la naturale flora batterica della pelle e ne altera il pH.

Lavate con molta cura i piedi, tutti i giorni, asciugateli perfettamente e indossate calzature aperte più che potete. Soprattutto in casa, abituatevi a togliere le scarpe e a fare uso di ciabatte o sandali aperti davanti.

Fate quotidianamente dei pediluvi con acqua tiepida, 3 cucchiai da tavola di succo di aloe vera e 5 gocce rispettivamente di estratto di semi di pompelmo, di olio essenziale di melaleuca e di bergamotto. Stendete sulle parti colpite un po' di gel di aloe vera mescolato ad alcune gocce di olio di melaleuca e succo di aglio o di estratto di semi di pompelmo. In alternativa, preparate una cura giornaliera con un cucchiaino di olio di oliva e 5 gocce di olio essenziale di santoreggia.

Se la micosi ha colpito le unghie, versatevi direttamente alcune gocce degli oli o estratti appena citati.

Conclusioni

L'utilizzo errato degli antibiotici di sintesi è la diretta conseguenza di una medicina che avanza con i paraocchi, in cui il complesso insieme dei processi vitali viene ricondotto a un semplicistico schema di causa-effetto: i batteri ci fanno ammalare, quindi dobbiamo ucciderli. Si è compreso solo troppo tardi che questo modo di agire ha conseguenze importanti sia sulla salute dell'uomo, sia sull'equilibrio ecologico dell'intero pianeta.

Lo scopo principale della medicina naturale è quello di potenziare il sistema immunitario, cosa che si ottiene innanzi tutto mediante una corretta alimentazione, riposo e benessere psicologico. Periodiche cure disintossicanti e rinforzanti sono inoltre di valido aiuto nei periodi più difficili dell'anno.

Con questa premessa, il 95% delle volte che verrete infettati da microrganismi patogeni non sarà necessario fare ricorso ad antibiotici di sintesi, ma sarà sufficiente un rimedio naturale che vi permetta di superare la fase critica dei primi giorni e contemporaneamente non vi renda vulnerabili all'azione di altri batteri.

Gli antibiotici di sintesi invece abbassano le difese del sistema immunitario e rendono facile bersaglio di nuove infezioni e ricadute. L'antibiotico può risolvere rapidamente il problema, ma ogni volta ecco comparire, altrettanto rapida, la ricaduta.

Diversi studi hanno evidenziato come bambini cui erano stati somministrati antibiotici di sintesi in maniera superficiale prima dei 2 anni, abbiano sviluppato in seguito, intorno ai 6 anni, problemi di asma bronchiale.

Purtroppo la nascita e la diffusione di ceppi resistenti è ormai una realtà talmente consolidata che su questo punto nessuno può parlare di dati inattendibili o manipolati. Molti

antibiotici della prima generazione sono oggi assolutamente inefficaci contro i batteri, ma nonostante questo ricercatori e case farmaceutiche continuano la corsa verso nuove molecole, incuranti del fatto che il tempo di reazione dei batteri patogeni, ovvero lo sviluppo delle resistenze, sta diventando sempre più breve.

Per interrompere questo circolo vizioso, è necessario che la 'cultura' della prescrizione e dell'assunzione degli antibiotici al primo malanno cambi radicalmente.

Quando questi farmaci vi vengono prescritti, accertatevi che siano veramente necessari, chiedete delucidazioni al medico, instaurate con lui un dialogo costruttivo, dimostratevi disponibili ad assumervi la responsabilità della vostra salute e di quella dei vostri figli.

Infine, rivolgetevi sempre a medici responsabili e competenti, anche quando avete deciso di passare alle cure naturali. Non fate l'errore di provare a caso una sostanza o l'altra solo perché ne avete sentito parlare da qualche parte: tutte le cure hanno maggiore effetto se consigliate e messe a punto da una figura professionale che vi sottoponga a una visita accurata, che sia a conoscenza dei vostri problemi e quindi delle vostre eventuali intolleranze.

Indice

- 9 Introduzione
- 12 **La scoperta della penicillina**
- 12 La scoperta di microrganismi che causano malattie
- 14 La classificazione dei microrganismi
- 14 Un'idea rivoluzionaria: uccidere i batteri
- 15 Una muffa all'attacco dei batteri
- 15 Armi contro gli intrusi
- 16 L'attimo decisivo
- 17 La riscoperta della penicillina
- 18 **Come agiscono gli antibiotici**
- 20 **Posologia, effetti collaterali e resistenze**
- 20 Le più importanti famiglie di antibiotici e i loro effetti collaterali più comuni
- 25 Quando usare gli antibiotici
- 25 Prescrizioni superflue
- 28 Il problema delle resistenze
- 31 **La scoperta degli antibiotici naturali**
- 32 Il nostro organismo, un insieme in equilibrio
- 32 Un Nobel per la ricerca sugli antibiotici naturali
- 33 L'unione fa la forza
- 34 Simbiosi, antibiosi e antibiotici

GLI ANTIBIOTICI NATURALI

- 37 **Aloe vera**
- 37 Che cosa contiene l'aloe vera?
- 39 Il medico sul terrazzo
- 40 Gel e spray di aloe vera
- 41 Succo di aloe vera
- 42 Altri impieghi

- 43 **Estratto di semi di pompelmo**
- 44 Che cosa contiene l'estratto di semi di pompelmo?
- 44 Forme in commercio
- 44 Proprietà curative
- 46 Sviluppo di resistenze
- 47 **Aglione**
- 47 Principi attivi dell'aglio
- 48 Effetti curativi
- 49 L'aglio contro i metalli pesanti
- 49 I dosaggi
- 50 L'aglio orsino, un parente 'selvatico'
- 50 Come preparare una tintura di aglio
- 51 Aglio fresco per uso topico
- 51 Come scegliere un preparato a base di aglio
- 52 **Propoli**
- 52 Che cosa contiene il propoli?
- 53 L'analisi scientifica
- 54 Il propoli nella cura delle allergie
- 54 Proprietà curative del propoli
- 56 Preparati in commercio e posologia
- 57 **Olio di melaleuca**
- 57 La melaleuca nella storia
- 57 La ricerca scientifica
- 58 Le colture di melaleuca
- 59 Che cosa contiene l'olio di melaleuca?
- 59 Conservare l'olio di melaleuca
- 60 Campi di applicazione e posologia
- 61 **Timo**
- 61 Proprietà curative
- 62 I principi attivi del timo
- 62 I vari tipi di oli essenziali contenuti nel timo
- 64 Alcune prescrizioni
- 66 **Cipolla**
- 66 Varietà di cipolla e principi attivi
- 66 Effetti curativi
- 68 Prescrizioni e posologie

- 70 **Altri antibiotici naturali**
- 71 Oli essenziali
 - ad azione antivirale
- 72 Bergamotto
- 74 Lavanda
- 75 Origano
- 77 Chiodi di garofano
- 78 Santoreggia
- 80 Ginepro
- 80 Cannella
- 82 Limone
- 84 Rafano
 - o barbaforte
- 86 Senape
- 87 Crescione
- 89 Calendula
- 90 Corteccia di lapacho
- 93 **Curare le malattie infettive con metodi naturali**
- 93 Acne
- 94 Aterosclerosi
- 96 Artrite
- 97 Bronchite
- 98 Cistite
- 99 Dermatite
- 100 Ferite
 - e abrasioni
- 101 Foruncoli
- 102 Gengivite
- 103 *Herpes*
- 104 Infezione gastrica
 - e intestinale
- 105 Influenza
- 106 Otite media
- 107 Sinusite
- 108 Tonsillite
- 109 Ulcera gastrica
- 110 Vaginite
- 110 Verruche
- 112 **Curare le micosi con metodi naturali**
- 112 Balanite
- 112 Candidosi
- 114 Forfora
- 115 Infiammazione
 - del letto ungueale
- 115 Micosi intestinali
- 116 Micosi ungueale
- 117 Micosi vaginale
- 118 Mugghetto
- 119 *Tinea barbae*
- 120 *Tinea cruris follicularis*
- 120 *Tinea pedis* o piede d'atleta
- 123 Conclusioni

NEUMAYER, Petra

Antibiotici naturali.

Como, red edizioni, 2001

128 p. 22 cm (L'altra medicina, 219)

1. Antibiotici naturali

ISBN 88-7031-676-9

CDD 615



I volumi pubblicati da *red edizioni* sono corredati da una scheda bibliografica, redatta secondo le norme di catalogazione della Bibliografia Nazionale Italiana.

Ciò vuole essere un contributo, certamente modesto ma concreto, al lavoro svolto dai bibliotecari italiani per un migliore funzionamento degli istituti in cui operano.

L'iniziativa tende inoltre a favorire l'organizzazione delle informazioni bibliografiche in tutte le sedi della documentazione (biblioteche scolastiche, specializzate, aziendali, eccetera).



TRV00106797

edizioni di red studio redazionale

periodico mensile, numero 219/2001

registrato con il numero 8/78

presso il Tribunale di Como

direttore responsabile: Maurizio Rosenberg Colorni

fotocomposizione: ART servizi editoriali s.r.l. - Bologna

stampa: Nuove Grafiche Artabano, Omegna (VB)

BIBLIOTECA CIVICA
TREVIGLIO

R.E. 106794/01